想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

参禅日记　　　　金满慈夫人 南怀瑾
一、我学打坐的经历
二、来函参学
三、日记批示
四、自 叙
一、我学打坐的经历（代序）

有人说“性格造成命运”。我绝对附议此一说法。我认为有性格为因，外境为缘，因缘相会，一拍即合，于是注定了一个人一生的命运。不过我也相信命运是可以改造的，如果你真有香象过河的气魄。

我生于江南，长于北平，幼随父，叔宦游东北，抗战又随流亡人潮深入西南，最后又迁至台，可说是生不逢时，一生都在战乱之中。在我住过的地方，我爱的是青山绿水，竹篱茅舍，就是那晨鸡唱晓，夜半犬吠，都觉得是那么富于诗情画意。我最不喜欢的是摩天大厦，尤其最怕的是热门音乐，我不是靠掌声才活得有劲的人，在我看来，得意和失意都于我无所损益，我不是宿命论者，从不算命和看相，但我却相信这是一门很深的学问，确实有它的道理。我不迷信，但我却相信鬼神之说。总之，宇宙之大无奇不有，不能以我们有限的知识而武断地说是没有，也确实有很多事与物是无法说它是有或无的。

多少个静夜，我常常想到往事，譬如小时侯有人叫声姐姐就好高兴，因为一直都是叫别人哥哥，姐姐的。后来由姑姑，阿姨升到妈妈，婆婆。就在这些称呼的变换声中，一个人就老去了。而小时侯的家人，由婚后一别，遂成永诀。自己老了，老一辈的去世了，下一辈的长大了，这就是：“长江后浪推前浪，世上新人换旧人。”再看看家人亲友中，多少英雄人物，而今安在？所谓世间没有不散的筵席。

真是：“此生若不逢离乱，哪得天涯饱看山。”来美近五年了，在初到的第二年，南老师念我旅居无聊，寄赠一本《静坐修道与长生不老》，劝我学学打坐。其实参禅打坐，真正是我们的国粹之一。在来美之前，也听女儿谈起关于打坐的事情，但我从没注意。说实在的，在美国看不起病，为健康我愿学学打坐，为长生则非我的目的了。古云：“老而不死是为贼。”本来人身就是人生的大患，又有什么值得留恋的呢?

一开始学打坐是每晨起床之后，单盘坐一小时，可是大约四十分钟以后，腿即渐渐酸麻，近一小时则有痛的感觉。说来也怪，开始初学打坐时，心里非常平静，没有一丝杂念，只是一上坐就流鼻涕，于是参照《静坐》一书，用紧搐鼻子的办法，只几次就解决了，以后津液源源而来。自从前年八月的一天早上，刚上坐就听到厨房水管滴嗒有声，我想起来，水龙头坏了，本来可以垫一块布在水槽里的，但在上坐时总是很舒适，不想下来，心想随它去吧！一会儿我就什么都不知道了。当我再听到滴嗒之声时才记起来，原来水还在滴，可是我已经连自己都忘记了。又一个早上的坐中，身体忽然被一股气直往前冲，几乎被它冲掉下去。这是气机发动之开始。以后每晚多加一次打坐的时间。因为家里人少，平日应门，接电话在坐中很不方便，所以时间的安排也很重要。

不久的一个晚上，刚上坐，忽然头往前一点，就像打瞌睡似的，我一惊，一股热气直冲上来，我迅速地睁开眼睛，慌忙下坐。（参究南师着作，现在才知道应该继续坐下去才对。）从此每坐则丹田奇热，热气上冲心腑。在此阶段，不论何时何地，只要心一静，气就会动。所以作客或请客的时候，我总不敢把心静下来。这时最显着的反应要算面部皮肤，坐前坐后判若两人。尤其午睡醒来，全身懒懒地，大有青春时代的味道。头昏昏地不想吃饭。平时一年难做三五个梦的人，现在常常做梦。这种情形约有一个多月，以后饮食正常，仍然一夜无梦。接着每隔两三天的夜半，约两三点钟之间，会被气动惊醒，醒来时总是两腿像抽筋似地真不舒适，有时候竟会发出轻微的呻吟。这股气经腿部，心脏一直冲到头部，当它经由喉头达口腔时，舌齿都感酸麻。至于两臂，手心，足心都能清楚地感到气的通过。我的左手食指从那时起被气冲坏，一直没有好过。而内脏心肺都似揉碎了一样，最后出一身大汗而止。我的感觉简直是在受刑，真想中断了，然而又舍不得。那一阵子几乎不敢睡觉。幸而不久气就通了。一股气能顺利地从足心直达口腔冲出一口酽痰，有一次冲出好多痰来。每次都是一身大汗。最初口会渴，后来气越动津液越多，也就不渴了。气动得最好的一次是那夜醒来，知道气动，即照例侧身而卧，以静应之，任气出入，绵绵不断，我的感觉是像蜘蛛织网，好圆，好圆。

因为应朋友之约，旅行一次，回来气就好久没有动了。现在偶尔一动，不太有很大的感觉，有时它一面动我一面睡，只知道夜里气动过而已。

两年中我看过一些道书，因为不懂术语，所以又大看仙学与道学辞典。书是借来的，不能久看，于是伏案大抄一番，虽非全抄，每本都要摘录一些要点，女儿笑我是文抄公。

这些书几乎是有为法，其中《伍柳仙宗》的方法说得很清楚，然而看起来容易，学起来并不简单，万一走错一招，又找谁问？至于无为工夫，有些书偶尔提到一点，少而又少，不得要领。我觉得所抄的没有多大用处，全都被我丢掉。就这样心一烦，上坐也静不下来，我知道这是书看杂了的缘故，于是开始学打野战，必要时用清静经的三观功法，才慢慢地静了下来。

后来看到一部《道藏》，它包括有为法与无为法，金丹四百字注解等等，这部书我看了几个月，也得到一些启示，获益不少。可是它的术语在仙学或道学辞典上都找不到，幸而我读这种书是不求甚解的。我认为这本书看不懂的地方，常常会在另一本书上得到答案。再说我又不是去赶联考，何必博学强记？何况我也不肯用有限的时间去数别人的珠宝。

我住的地方是研究生宿舍，其实是够安静的，因为大家忙着用功，连那种大呼小叫的热门音乐都听不见。可是在美国噪音是免不了的，因为这是一个机械特别发达，不兴用人工的国度，即使是铲一点树叶，挖一棵树根，抬两根木头，甚至修剪一些树枝，都得来部机器，修下来的树枝和垃圾一样地处理，统统丢到机器里，随丢随爆。对于这些声音，我都能不生分别心，保持一种现量境，进而把它忘掉。只是有两次的噪音，我还是坐不下去，一次是那天清晨，每个人都认为是隔壁在钻墙，而且每个人都觉得钻到自己的脑子里去了。于是大家都开门出来看是怎么回事，可是刚才出门就望见屋顶上的工人，才知道在修建屋顶图书馆，工人们在钻洞打桩呢。就这样断续地闹了一个暑假。另一次是楼下要围一片围墙，当工人用钻子在洋灰地上钻洞打桩时，简直钻到人心里去了。而且住在二楼都能嗅到灰味呛人。我不敢在这两种情形之下打坐，我怕伤脑。

不久，接南老师的信，嘱看《楞严》，《楞伽》。我先看了《楞严》，书也被我看得打上了补丁。关于那些宇宙人生的探讨，我都能领悟，但我说不出所以然来。我很能了解自性本体和一切现象作用的关系，以及自性的体用中间，像交芦一样，是一体的两面，空有同源而又不着于空有的道理。但对那二十五位圆通法门，我却都不喜欢。我想不论哪一法门，不管它有多好，如果不合适于自己，是学不好的，于是我又彷徨了。

我正看《楞伽》的当儿，接到南老师寄赠的一本《佛法要领》。也许是我先看过《楞严》，又看了《佛法要领》，不自觉中多少有点心得。所以看起《楞伽》来比较容易。我非常相信心的真实体相，是超越文字言说的一种境界。了知此一境界，要靠自悟自证。这是真参实悟的学问，所谓："千日研教，不如一日修道。"

总之，不管任何教派，都是首重炼心。《西游记》上观音传唐僧的紧箍咒亦名定心真言。可见要能拴住心猿，必要定心。炼心得法，自然神凝气聚，《丹书》所谓："丹者，神气圆满之意也。"

我是个笨人，一心不能兼顾，如果在坐中，还得记取教条，我一定会忙做一团，不但工夫做不好，连坐也会达不成。

观心法门，是无相法，不取境，一味休心息虑就好，最适合我学。如果要看教，一本《楞伽》就够我用了。

在打坐方面我有几种经验，最平常的一种是一上坐什么都不想，尽量不起分别心，保持一种现量境。可是外面的事，仍然都能知道，我怀疑是不是没有坐进去？有时候在坐中觉得自己变成一个空壳，轻飘飘的，甚至变成一个大气球，气在里面运行，没有一点阻碍。我奇怪内脏都到哪里去了？这种轻飘飘的感觉，是舒适的，可惜好景不常，难得易失，是可遇而不可求的。最近在坐中，有一次背部忽然有了感觉，这是自打坐以来从没有过的反应，以后偶尔有背部凉凉的感觉，都是自己有意去体会，否则几乎把它忘了。这次背部忽然发热，气机通过后脑时，两肩和后颈连同后脑都僵硬成一大片，动弹不得。幸而这股气没停留多久就上达头顶，在头顶盘旋很久，等到眉心发胀，鼻梁也有胀的感觉时，很快到达唇部，以后就不知去向了。只有这么一次，背部就从此热了。

现在美国大唱宗教创教的宗旨，摒除门户之见。本来任何宗教创教的宗旨，都为救人救世，所以应该团结起来才对。何况世界也只有这么大，如果再分门别户，人类的世界就更小了。

我在这方面不过看过几本书，打过几年坐，只是个学步的孩子，居然大谈心得，贻笑大方，实属不该。这篇不成东西的东西，只是遵怀师之嘱，记下来的一篇流水帐而已。尚待老师的指正。 (一九七五年孟冬)

二、来函参学

怀师大鉴：

手示及赠书《习禅录影》均收到。先谢谢老师。奇怪的是这本书的书名，似曾相识，我记不得是在哪儿见过。但既是本新书，是不是很久以前在别的书上登过广告？在未收到这期《人文世界》之前，我还以为是哪位先进的打坐记录，我不知道是关于禅七的东西。书还没正式地看过，只翻了一下，我已知道不是一本普通的书了。我曾先用红笔勾出重点，慢慢研究。但愿老师以有教无类，诲人不倦的精神指教一些要点，于愿足矣！当然师傅领进门，修行在各人。可见也得有人领进门呀！我还有几个问题，看老师的方便告诉我吧！

一、真我是不是静定中的那点觉性？（师曰：静坐中那点觉性，犹非真我，我亦无我，强名真我。静中觉性，如第二月，古人诗所谓："千江有水千江月，万里无云万里天。"于此中明去，方有近似处。）

二、所谓的"这个"是不是就是不管过去，未来，只当时那一个身心什么都没有的时候？（师曰：所谓这个，并非那个。身心全不是它，身心亦全是它，今举洞山偈以资明助："切急从他

觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。”）

三、当飞机失事时，人机俱毁，所有人们的那一点灵光，都因太紧张而随着肉体消失了，再也找不回老家。如果其中有一个有定力的人，他就会与人不同，他的真我还可借此而脱了这个色壳子呢，岂不更好！所以成道的人不怕死，因为死在他只是尸解而已。我说得不清楚，但我相信定力的重要性。（师曰：所说定力于生死之际的重要，甚是。但还不是了脱生死之中心关键。真了生死者，须定慧圆明，徒有定力，犹非其所能也。）

老师何以教我？专此感谢老师的恩赐。

敬祝　　教安

金满慈敬上

一九七六年四月十三日

怀师大鉴：

二月二十八日晨，昆韦产一女孩，大小平安，了一件事。她是真正的走上人生的大道了。我在忙中，还要请教老师两个问题：

一、日常行住坐卧，常有一个小声音在我们内心提示一切，它是不是就是人们的理智？（师曰：此乃耳识上声尘分别习气上之影现，它与意识法尘想结合，似真实幻，不可执着，执即为患。）

二、人生三宝，我认为神，气是来自太虚，而精为肉体所生，所以人死后，神，气归于太虚，而精则随肉身消逝。至于婴儿只是造好了的一部机器，他（她）借神、气才能生活，而神、气也要借人体才能发挥作用，这是互相为用的。神是永远不朽的东西，这部机器坏了，再另找一部；气是宇宙间永远用不完的，只要人活着，就自然像气球一样，充满了气，气球破了气也就走了。而神是属灵的，它为什么找这部机器而不找另一部呢？这就是业和缘的关系了，像吸铁石一样，互相吸住而不放的。至于天堂地狱并非真有这么一个地方，但也确实是有的，不过并非有人主宰，不真像人间的法院。总之，是自然的现象，必然的趋势，好人一定吸好人，恶人定被恶人吸住，当然是业的关系，老师以为何如？（师曰：说对了。）可能我词不达意。如果老师能启示我，我会慢慢地悟，不要怕我不懂。专此即祝

健康

金满慈敬上

一九七六年三月二十六日

怀师大鉴：

来示奉悉。谢谢！前寄波城的手示，一直没有收到。不知究竟有什么事？兹寄上小孙女的小照一张，是她三个月大照的。这孩子很壮，现已七个月了，从不生病，白天都由我带，夜间则由昆韦带她睡觉。她吃母奶，白天则喂牛奶。

《习禅录影》我已看了多少遍，看一次有一次的心得。现在观心的时候，真有一个东西站在心旁看它。（但只是个影子，没相。这东西无相，但很清楚地体会得到。）这东西也能在空空洞洞的感觉中觉知一切，在平时应事接物的时候，稍微一带它就在我身边，不知是不是就是那个灵明之性？我觉得不会那么容易找到吧？会不会我用意太过之故？其实前些日子我观想过，因为观不起来，已作罢了。何以忽然又来了呢？专此即请

敬安

金满慈敬上

一九七六年十月四日

满慈夫人左右：

十月四日函及附来令孙女照片均收到。看来令孙女将来定是福人，可以预卜也。昆韦夫妇他们生活一定愉快。关于前寄波士顿的信，既已事成过去，遗失了并无所谓。

你来信说到近来观心，似乎了解另有一我在观心。由此即可了知此心性之体用的能所之分。似乎另一我在观心，即能观之作用。此另一我正在观此心时，此所观之境，即心性功能起用之“所”。迨知“能”“所”双忘，“心”“法”皆寂时，即为自性呈现，了然不生。然当此时，所谓呈现云云，亦只是形容词之表相，并非真有一个什么东西可呈现出来。如有个东西可呈现，则又落在另一法的系缚之中了。

你又说最初观想烛光——明点的时候，反而观想不起来，近日无意中发现一个烛光似的明点现前，无论开眼闭眼，均可在前。这并非用意太过之所致，实因生理气机调顺，自然呈现；在密宗或道家修行人，往往便认此明点，忽而转落光影门头，中道而限。有其他的道门，却认为这便是性光。其实，此一明点，亦只是自性灵光的“子光”而已。所谓子光，等于现代语所谓的分光投影而已。能由此而返照于自身自心，寂然忘身忘境，与自性的“母光”相合一片，便为更上层楼的进境了。总之，有相之光，以及无相之境，仍然皆是心所。此中义理，至为精微，非片言可尽。你但反观能观之心，了知自性的真空生起妙有，妙有毕竟真空，便可自由自在。如果于此不知返照，或忘记返照，便落在玩弄光影，反而变成精神外溢了。

根据你的进境过程及你的自知参究经验，我想当此信到之日，你已可能找出其中道理，另有进步了。又你在此境中，自疑为独影意识之作用——可见你谨慎参究，并不沾沾自喜地求证态度

，实在难能可贵。其实，此非独影境，实是心物一元的四大——地水火风之“幽清动元”的作用。（观彼幽清，常扰动元之句。可查见于《楞严经》五阴魔中的后段。）你但抓住《楞严经》所说的原则“性光真空，性空真光”便哂然自得了。专此，祝 平安

师字

一九七六年十月二十日

怀师大鉴：

来示收到。谢谢开示！

最近气胀，先由气穴开始，一次在坐中感觉气由气穴出来，由腹部以上，充满了气，很不舒适。前夜气动，与以前气动完全不同，似乎是内动，要注意才知道气动，否则还以为是气胀。从前会一身大汗，现在只是发热及些微有汗而已。昨夜又动，是打坐的时候，是外动，和以往一样，身体会摇动起来。经过两次气动之后，体内轻松多了，我不知道该不该用意向下行气？我不敢引，因为我从不敢用有为法。

最近常有饭后感觉地震，三次是午饭后，一次是晚饭后，同桌的人都不知道，只有我有些感觉，不知是不是病？我很知道在打坐时，没有把身心完全放下，但究竟有什么放不下，真是莫名其妙。我想就是有一个要放下的心，毛病在此。其实我在打坐时，是一切不管的，什么真空妙有，什么灵明自性，即使天掉下来，都不去想的。最后有一个问题，请求老师开示：在打坐时，很清楚的是有个东西，从前只是一个影子，现在比较明显，但说不出它的形状，只体会得出是圆圈中的那一点。还有那个烛光，虽然有形有相，我也可以随意移动它，但我说不出它是在内在外还是在中间，似乎是悬空的，也是飘动的。还有那个我观心，他也观心的东西，我觉得他和圆圈中的一点很相似，是不是就是一个东西？这三样东西，能不能合在一起？如果要定住他，究竟要定住哪一个呢？还是要都定住？

我知道我可能急了一点，越来越糊涂了，一身有这些妙有，应该以哪个为主呢？

我看《道藏》，不懂什么是“些子”？《习禅录影》也有：“深深拨，有些子……”

口水仍源源而来，不知有何用处？专此即请

敬安

金满慈敬上

一九七六年十一月十六日

满慈夫人左右：

十一月十六日函悉：你这次来信比较难答，因为许多重点，必须口说才能讲授得清楚，实在非笔墨可通。但是以你的程度，多看看书，细细地体会，相信会有所心得才对。

总之：你感觉的地震，是气动，气脉不归元的现象，不要紧，不理它，也不是病。但少吃点饮食，使肠胃清理清理便好一点。如气满不思食，便尽量少吃。你问的“些子”，是道家的代用词，道家便是故作神秘，喜欢用密语。所谓“些”子，便是“此”“二”，这个二，便是神和气两样。道家认为把神气二者合一，也即是心气合一便行了。《禅宗语录》所谓的“深深拨，有些子，平生事，只如此。”那个所说的有些子，是口头语，就是有些子消息的意思。同道家的“此二”无关。

口水源源而来，是好现象。如衰老极了，便无口水，所谓口干舌燥，即为病象。当口水来时，便和鼻子轻微深吸气同时咽下，最好。

不能向下引气。你但把注意力不理气机的感觉试试看。因为照你说的现象，还是意识的感觉在无形中太注意气了。空掉感觉，你看如何？

其实，你所感觉的有个无形的东西，也是意识平静时习惯性的作用，有的人，如果弄错了，便说它是神。你所说的那个烛光相似，便是气的反射，也是你意识平静时的习性感觉作用。有的人弄错了，便把它当作性光——自性光明。事实上，你仔细研究，你现在所感觉到有一无形无相的感受，同时又有一烛光似的光影，又同时知道你在打坐做工夫，这些等等，都是境，都是相，你再反思参究，能够同时知道这些的，那个自知的知觉之性，不属于这些境上，也不属于这些相上。如果你能由此深入一参究，便可知道“我本无心于万物（相），何妨万物（相）常围绕。”我想你能仔细看懂了我这一段话，一定另有进境，可以由定生慧了。匆此祝 好

师字

一九七六年十二月二十日

老师：

自从那次在静坐中，我观心，另一个我也在观心时，忽然间，我体会到我的心和身体分开了，各是各的了，分不开，也合不拢，此后不论在动中或静中，似乎有一个无形的我随在我的身边，我看什么，她也在看，可是当我独处的时候，她就看着我，又似乎她就是我，当我吃饭，或行动时，都觉得不是我，而是我正看着另外一个我，但在我静坐的时候，她又与我合而为一了，我已分不清她是我，还是我是她了呢？唯有在境风生识浪，而又迷不知止时，她就会无影无踪，再也体会不到了。而我才感觉到实实在在有一个我的存在。此中微妙，非言语，笔墨说得清楚，但我相信老师会懂。现在的问题是这样：在一年前，我看过《印度瑜伽健身术》一书，它把真我与假我，用二鸟来作譬喻，当时看过，并无一点反应，而现在我不知是否潜意识受到了影响？要如何才能辩别它的真假呢？这是一个最重要的关键，尚乞老师开示！

近来不能喝水，一天只喝二，三口茶，多喝则胃胀，吃水果也只能吃半个，至于口水之来，在

动中，静中都一样，有一次半夜惊醒，恍惚中，口水源源而来，就如过去半夜气机发动时的情形一样。

最近体内的气已不似过去那样发胀了，打坐时手已不胀，身体已不动了，是气已归元吗？不知道，也不管。余容后禀。敬请
道安
昆韦给老师请安
金满慈敬上
五月十八日
满慈夫人左右：

五月十八日函悉。你问的两个问题，很重要。第一，你目前做工夫，觉得有两个我，另一我即随此我而并存。其实，此一境界，亦是你一心一念之间的变化，只是你未反省检查此念而已。我问你：当你正在觉得另有一我与此境界并存时，你那个能知此我与彼我的，是一？是二？当然，你一定说：那个能知此二我的，还是一。那么，这个问题不是解决了吗？另一我是妄想，是幻境，是一念错觉之所变化，本非真实。再由此进一步，即此现存肉体之我，也是妄想之所流注，之所存在，也是幻境，是暂时假有的妄想而已。彼此二我皆非真实，唯能知此是二，此是一；此是妄，此是真的一知，无形无相，用之则有，舍之即空，无相而自清净，方为较近真如。

总之，到此，必须靠慧观反照而参究心源，切勿着此幻相。不然，即使能使精神飞越，的确如另有一我，可与此身乍离乍合。一般外道——包括瑜伽术等，皆落此偏差，仍认此妄幻为另一真我，甚至，可以出神入化。其实，皆属无慧无智之自欺而已。

此另一我，与今时存在肉体身之我，统皆譬如月亮的影子，并非真月。何况月本无光，反映日光而有明。性本无我，反映识心而有用。于是千江有水千江月，万类众生万类生。若能心空究竟之一念，则万里无云万里天，此性本自圆明清净，即今我尚不可得，何况另一幻我，甚至，千百万亿之幻我耶！第二，不思饮食时，即不勉强。据所述之现象，确为气机归元之象。望不生执着，一切任运自然而去，即另有一番气象矣。匆此祝平安
南怀瑾于关中
五月二十八日
老师：
五月二十八日手示奉悉。谢谢开示！

一切境象又都成为过去。前几天在坐中，忽然感觉天好矮，四周好狭，我在中间透不过气来。有时耳内发痒，似有风声，我想是气冲耳膜之故。有时心内一片清净，一丝杂念没有，真像一片晴空，没有一点白云，舒适极了。那是在午夜，一觉醒来，那同身轻如叶一样的微妙，心里清楚得很，提不起一点念头。只可惜为时不多，一刹那就过去了。
我看过了《维摩精舍丛书》的《榴窗随判》，得益不少，但不懂怎么使六识出六门。

我现在只懂无念并非什么都不想，那只是意识暂停而已。我更了解提起即用，放下便休，在体之时，用归于体，在用之时，体在用中的道理。

所谓提起，放下，放则弥于六合，收则退藏于密；展则弥纶法界，收则丝毫不立。以上这些是否同一个意思？

当妄念起时，那能觉的和要空即空，要有即有那个能做主的，是否即是我们要找的那个无位道人？能觉的和能做主的是否同一个东西？人的烦恼是否业力借神识而活动？
不借是不是“如百千明镜鉴像，光影相互，尘尘刹刹，各不相借”的意思？

我正看《指月录》，那些机锋转语，我不懂，我大多以不求甚解了之，不过有些地方看完了，仍要请老师开示。我觉得人难得的是智慧，世间有很多聪明有余，智慧不足的人，我连世俗的聪明尚且不够，更不谈智慧了。如果智慧能在定中求，那该是我最大的希望！专此敬请 道安
金满慈敬上
一九七七年七月二十九日
满慈夫人左右：
来函所提问题，你都自有解答，所以不再答复。
关中懒动，所以迟迟作复，敬请见谅是幸
南怀瑾
八月二十二日
老师：

九月八日奉悉手示之后，一直在等您寄来的东西。十月四日收到您的一部分关中日记。从农历正月初一至十四，共二十四张。最后一段是说长公子长寿，此次考取及一切，都是他自己努力的结果。最后两句是“在现实社会一般世俗观念看来，大家认为亦是一种光”，到此为止，没有下文，我想似有遗失？

看完老师的日记，真有说不尽的感慨，尤其关于二公子那一段。老师说得很对，人一生的安危，本来就难预料，何况目前学军事，更是如同赌博，胜负难下。一方面，老师希望他进西点，

一方面又父子情深，感慨无穷，这种心情，我最能了解。但愿他能为老师未完愿力之化身。

老师的绝句：“此心归到真如海，不向江河作细流”，我想老师已办到了。老师在关中一天入定几次，据说有时脉解心开，像心脏病突发一样，幸而是在关中，若平时如此，就不能办事了。我已看过《指月录》，我最羡慕想走就走了的那些禅师。但不知是否有自杀之嫌？除了一些机锋转语之外，每段我都详细看过，得益不少。有人被狗咬而悟，他悟什么？是不是突然失去知见的一刹那，那就是本来面目？空空如也。我也看过了《圆觉经讲义》，全是禅宗的顿悟和渐修。讲得非常清楚，我花了很多时间，连看带抄。因为我带孩子，时间不多，都靠夜间灯光下用功。我现在懂得那个能知的，能做主的他，就是“真照无边说似他”的那个似他的他，是幻知。因为这个知是能所宛然的，所谓一动即觉，一觉即离，是以幻修幻。都是幻知幻觉。最先要悟净圆觉，依悟起修，须假禅观。三观即空观、假观、中观。勤断二障，然后先断迷识四相。后断迷智四相。据说觉性虽非修生，但以修显。所以必须要修。这本书的重点，大致如此。老师以为如何？何谓卧禅？何谓眠梦工夫？“无情何必生斯世，有好终须累此身”！确是如此！

老师的决定闭关是对的。我越来越体会到此身真是大累！但又不能不要。我不懂《禅海蠡测》何以要译？台湾朋友我已介绍去买了！都说很好。 关中尚乞珍重！即请敬安

金满慈敬上

一九七七年十月二十日

老师：

手示奉悉，谢谢！

不知为留学生特开的课结束没有？我病了一个多月，本来是面部三叉神经痛，买成药止痛药服了一段时间，最后经人介绍一位大陆中医医生，去看一次就好了。但因以前吃的止痛药起了副作用，吃坏了胃，所以头晕欲呕。这两天才能起床。下面有几个问题，请老师开示！

一天清晨，天将亮还未亮之时，也是我将醒未醒之际，忽觉生理方面，起了一种极其微妙的变化，似有一种极轻微的气动由子宫发动，至于全身，与第一次气机发动时的经验恰恰相反，前者是痛苦的，两腿如抽筋的一样，而这次是舒适的也不知腿的存在。事实上我也说不清楚，总之奇妙极了！

在病的前几天，坐中看到一片无边的大海，既无人也无船，而我自己也不在海内，也不在海外，不知身在何处，最后有一边的海水退去，而我留在沙滩上，可是以前并不知沙滩的存在，总之似梦非梦地又回来了。这是不是中阴身？是否独影意识的作用？怪的是，我无意中却定住了这一片大海，不管任何情形之下，即使病中，或待人接物之时，带孩子玩的时候，意境上都丢不了它，由海中波浪的起伏，看出来有时海水很深，有时波平浪静，海天一色。

口水仍源源而来，不管什么时候，有时醒来，会有所谓的梦口水。数月以前曾有一段时间，自己会听到自己的心声，声音很大。刚开始时，还以为是人家给我讲话，后来才知道是自己的心声。可是没有开口，声音怎会出来而不自知呢？现在，在作报告的时候，意境上仍有一片大海的存在。专此即请敬安

昆韦给老师请安

金满慈上

一九七八年八月三十日

满慈夫人左右：

八月三十一日信悉。人不能无病，修道人亦然。但能少病少恼，即为福报。唯修道人病，以能自知治疗为上策，此所以古今修道者莫不知医，且用药以中医医理，用中药，更为相应。当然，也不能执着成偏见。如遇有些病，须手术，须化验，须物理治疗，须急救等，则西医确有特长。如你此次所云面部三叉神经痛，应非急病，此乃上行气未通所致。惜你不知此理，误服药，故遗致胃部受伤。今已痊愈，甚好。

所问问题，答如下：

一、你此次所发动气机，系由子宫上升，当然较往昔不同。不知你曾记我已写过，凡气机感受由上而下者，易见感受，亦易退失。如清凉发起，先由头顶下降者便如此。此亦属气机之一。若气机发动，由下而上者，则不易退失。但亦须知时，知候，知所长养方可。例如你此次之发动，应属下行气发起，在道家而言，则此之谓“地雷复”卦之象。如能知时，知候，知所长养，粗则可达祛病延年效果。细则可以脱胎换骨，进而可修身外有身。唯今时女性修道者，绝无一人能透其理，更何况知时，知候，知所长养者耶！因此中步步有程序，步步有境界，而且如自然科学之程序公式，无法躐等，不可紊乱错走一步，错用心念，古人所谓“如科条之不可违”也。此非洞明佛道诸家学理，深究显密之旨，绝难透彻悟得。尤其此乃工夫实验程序。况过此以往，男女功用，已无差别。至于你何以在此有此现象，而且与以往不同之理由：（一）因你病后还阳而引起，但当然有先决条件，谓平常久已做工夫者之病后还阳所引起。不然，即在青年或壮年时发生，此中因各个人之秉赋，色身业力前因，心性业力前因，千差万别，各有异同。（二）因你乃老年入道，已过更年期，即道家医学所谓卦气已尽方开始。再加你孀居多年，洁心自持净戒如出家净化者，故易于无意中得之。实则，并非无意，乃有前面许多因缘凑合而发生也。（三）此非欲界情景，此同老子所谓男性婴儿无欲而[左‘月’，右‘俊’的右半边]作同一情形。

总之:道远无法面告，我相信你能“空感受之念”，若是任其自然变化，即有奇妙后果。知识愈多，佛道理论愈多，反愈障碍。但不知亦不可。我至今犹未能得一人而能继承其间修法之要秘者，深以为憾。

二，你在病前之境界，非中阴现象，但已相近于净化之中阴境界。也就是中国人通常所谓魂魄有分离情景，即是灵魂出窍，避开此已入病之病躯之故。此亦非独影意识作用，此属真意识之作用，即包括第六意识与第七“末那”识之作用。惜乎你以往并未研习佛理，更非具有真知见，真正信之虔诚佛法信仰者。如属真诚透彻佛法，或已参究多年者（此参究，并非专指禅宗而言），此时能一念返照，悟明性地，即可立地证法身空相之果。因你原为天主教徒，如此时以平常之虔诚信仰宗教心情，一心祈祷，此时亦必大得感应。如统统撇开宗教形式不谈，若能明得至理，此时亦可证三身一体之妙用。是智度，非识，非情绪。

总之：你是在出国之后，闲中读我书，忆念我平日静坐而入手，从来没有向我学过问过佛法修证等事，今日有此心得，已属千难万难。我今不惜饶舌，为点穿宗教最高学理之处，实亦出于不得已。在平常，我不喜欢谈宗教，因真正知道正信者，并无其人，大家都以求利益，求神奇之心为之而已。宗教间事，此中确有层次的异同，不多谈了。你此境界，如独立于净海碧波之沙滩，[上‘穴’，下‘目’]然独存，亦正是你此时在理上事上之写照。此乃净意识中引动第八阿赖耶识之妙用。亦正如你此时身心功用与净业之反映。倘你能转一念，默念观自在菩萨之心经（嘱人另写附上），或专诚心念平常见过白衣观世音菩萨之圣像，但在此平静心海中，默默念诵“南无大慈大悲观世音菩萨”，即当自知别有转身一路之妙用。何妨试之！何妨试之！

倘能转此一转，另起妙用，再来信，提起我注意，继续为你说明如何求得大澈悟而自证菩提道果法门。

须知我平常讲佛法，写佛学，皆是为适应此时此世之门面语，此时为你略说此中因缘，已觉自己多余饶舌，应属轻慢正法之罪过矣。一叹！

三，随时有淡甜口水，为极好现象。此即灵源大道歌所谓：“神水难言识者稀，资生一节由真气”之故也。

四，自闻

心声其大如雷，次乃意识习气引起第八阿赖耶识之种子闻听根习之故。有无数人在静坐进修过程中，得闻心声，误当外界他力之声音，于是如闻鬼语，神语，上帝语，天使语，菩萨语，佛语等等，即入魔障，即落魔境，终至丧身失命，他生来世犹不得解脱。

总之：因不明理而一念执着，自堕魔障。你能不执着，闻如不闻，当即瓦解冰消，还归清净。待有一日，一旦真正悟得菩提，即知一佛法音神通妙用之旨矣。

我为他们三个月之特别课程已结束，但心情愈来愈沉重，因细观人世，业力恶习愈重，一般修学者，亦多属玩忽因循，自误误人。大都得少为足，或中途岔入纷歧，不要说真肯相信肯听话者绝无其人，即如可以一谈而似懂非懂者亦不易得。所以离去之心也愈来愈甚。此亦一魔障，每每自生警惕，强自为留而已。近日戏作一诗，录给你一笑。

浮云世事一身轻，成佛登仙亦外行。

纸上谈兵原梦语，不然何计遣今生。

昆韦夫妇，当仍在教学，谢谢他们屡次附笔问候。此至祝

平安

南怀瑾

一九七八年九月八日

顷做书后，已达平明，忽口占一绝，题为《夜复吕母问题书后》：

一枕沉酣梦未成，灯前握管过三更。

慈云遍洒杨枝露，尽入层楼化雨声。

老师：

两示奉悉。读完那封长示之后，我不期然而泪下，哭了好一阵。人家说，父母生我以幻身，老师生我以法身，然而大恩不言报，我只能这样说：不管将来得益多少和成就如何，我总会记得第一次接引我的恩师是谁！

老师来示，总称什么夫人，学生就是弟子，何以不直呼名字？至于那个《夜复吕母书后》，更该改为《夜复弟子满慈书后》才对。

我在晚年得遇老师如此也是天意，望老师重视这段缘分。当然在老师昔日劝我打坐，也无非是给我种点善根，却没料到，我却给老师找了如此多的麻烦，每于深夜答复我的问题，使我感激得不知说什么才是，因为我是一个笨得不会转弯的人，只有在此给老师磕头。

收到观音菩萨的圣像，已挂在我的卧室，因为客堂供有婆罗门的神，这是婆罗门教徒的家，他有主权。而我只是一个住店的旅客。以往如此类之事，我都会生气，现在不会生气了。当一个人要生气的时候，会有一股力量上冲，我认为那就是业力，我用了二，三年的工夫，毕竟被我克服了。本来一切经历都无非是生命的过程而已，何必认真！有一首诗说：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨，长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”怪的是那股业力，到哪里去了呢？

自从见到圣像之后，这两天的意境上有了变化：一片无边的大海，而远远的有一个人站着，不但看不清面貌，连是男是女都不知道。我返照自己，只见一个似乎被冲刷过，一尘不染的大贝壳，干净得很，有时又似乎我或仰或伏地浮在海上，但没有一点感受，既不舒适也不难过。圣像就在我的头上漂动。
　　我又有一个问题，乞老师开示！

我连初禅的资格都没有，更谈不到明心见性了，怎能会有境界？灵魂出窍，不是阴神吗？岂不可怕！怎么叫净化中阴境界，这样下去好吗？

是不是我不懂修法，所以和别人的成就不一样？好像书上没有说过谁漂在海上？我这算几禅呢？专此敬请
　　道安
　　昆韦给老师请安，她忙学校、忙家事，也可怜。
　　满慈敬叩
　　一九七八年九月十八日
　　满慈夫人左右：

九月十八日复书悉。情见乎辞，足见至诚恭敬。你有此一念，即自得福报，与我无干。称谓本属世谛礼俗，但不可废。以你年长有德，故作此称呼，同时亦示我守自谦之戒，此事但让它各守各的立场，不必介意可也。

你此时境界，既不要自疑自问是第几禅境，更不要怀疑阴神、灵魂出窍等问题。但只参“十世古今，始终不离于当念；无边刹境，自他不隔于毫端”，便可透彻了知性海中漂浮站立之观音，与你自性观音，统皆无二无别。有此净信，即此净自法身，何须更问净化中阴事耶！我相信你读此信后，必当豁然有所悟矣。如何？我再为你说一偈曰：
　　放下身心莫问禅，现前性海幻真诠。
　　本来物我无分别，空有何须更待言。
　　偈不是诗，诗亦可作偈。如是如是，你自会之。此祝道业圆明
　　南怀谨一九七八年九月三十日
　　老师：

奉示及收到观音圣像时，即呈一禀，谅此禀到时，前禀已早达慈览矣！现在的情形，即是遵嘱照办之后的境界，兹报告如下，尚乞老师开示！

那片海水越来越大，海天不分。观音圣像似在海上，却不甚明显。远处站着一个人，不知是谁？又在海滩上坐着一个人，正向这面望着，而我却浮在海面，又在我旁边也浮着另一个人。我想起来看看，于是我就盘腿坐在海上，这时那浮在我旁边的另一个人，就不在了，海上只有我一人坐在上面，忽然一个石崖在我前面，我想上去看看就上去了，从上面下望，一片无边的大海，我想下去吧，就下来了，一想就能如意，并没有一点动作。在海上行坐都没有一点漂浮的感觉，虽然看到海水波浪起伏，我却没有丝毫感受。我见海天不分，我想如果日出就能分出界限，还没想完，海边已升起半个血红的太阳，海上一片晨曦，已不是先时那么暗暗的了。我又想如果阳光在高空，就会更亮一点了，果然立刻一轮白日高照，不过海上仍然是淡淡的曙光，柔和极了。我就反照一下，这时的我已不是第一次反照时像个一尘不染的大贝壳了。看不出什么，只觉得暗暗的。以上这些情境都是清晨打坐才有，睡前的打坐（十点以后），因为累了，我就想到应无所住，而生其心，一切不管地坐下去了，可是难免有昏沉情形发生。

我觉得想怎么就能怎么，仍属心所范围，并未离开心意识呀！可能不对？算不算玩弄光影？灵魂出窍是不是阴神？应收回再炼？现在是一个紧要关头，我已不知如何取舍了。书上没讲过。我现在的意境上是一片大海，海边有半个血红的太阳，高空有一轮白日，似乎不够高，海上淡淡的晨曦很美，观音圣像在海上，远处却有一个人站着，似乎又有一个人在海滩上向这边望。这幅画面，不管何时何地，一想就在眼前。不知保存它还是丢了它好？在此情形之下，当注意些什么？还是以不变应万变？乞老师开示要点！　　专此敬请
　　道安
　　昆韦给老师请安
　　满慈敬叩
　　一九七八年九月二十七日
　　满慈夫人左右：

昨日刚复一短函，心知你在此数日中，于境界上必有变化，以远隔异国，无法面授法要，唯祈佛力加庇，你能自悟自解，盖用功修行到此，已非平常虚讲理论范围，升华堕落之际，魔佛之关，当此均不隔一线。此亦是法华经所说之“化城”境界，古今多少修行者，咸于此处岔入歧路，佛道各种书籍，于此中指示，几乎绝无仅有。而明眼宗师真是过来人，又旷代难遇。颇为你老人家惋惜，且亦甚担心。唯一差可自慰者，以你是高龄之贤者，平常为人处世，染污心少，淡泊情多，纵无莫大功德，亦少现行之深罪重业，当不至别有差池也。

此一心念未竟，即忽接来函，殊有若惊若喜之感，展阅之余，你能有如此镇定认识，实令我钦佩不已。此之钦佩，正为你平常并未学佛学道，亦无此类知见，唯于我所着之《楞伽大义》上入手，而有此识力，安得令人不起敬叹之念哉！

兹将来函询问及所述近境，分别条答如次，望你能以真知见，真慧力，自参自悟去。古人于此程度，于此境界，多为单独面授修为机宜，此正所谓真正“入室付授”之际。但你为经济状况及种种环境限制，无法面对问道，故只有用此条述，望你自能参悟矣。

一、

总说：你近来此一境界，乃心识之根源（第八阿赖耶识）中，含藏过去往劫修得之种子功能，于不知不觉中由自己此时之想阴“余习”所引发，在此想阴“余习”中，似无分别中忽生分别作用，而显现此一境界功能。如梦如幻，亦非梦非幻，此与《楞伽经》中之意生身境界，非常非常接近，只可惜缺一点般若（大智慧）知见之力耳。到此已非中阴境界范围。因中阴身是指此现有之色身（肉身）已舍，尚未再得新生命而言。此亦非灵魂出窍。因灵魂出窍者，此现有之色身即陷在离魂症状态，即神经肢体有大半停止感觉功能现象。

你问是否是“阴神”境界，这却有点说对了，你也问对了。不过出“阴神”并不可怕，因为无论出阳神或出阴神，总是出神的作用。所谓“阴神”，只属于自己看得见，自己知道，甚之，进一步，只可以自己看见听见，乃至接触到外界与自身以外，物质世界之种种事物与人事，所以叫做“阴神”。如是“阳神”，便是此色身（肉身）之外，确实有具体而且也为别人可见可对“聚而成形，散而为[上‘无’，下‘杰’下面四点]”之变化身。你此境界，恰是“阴神”初现之一种。但切莫说到一个“阴”字，便误当是阴阳分界，人鬼分路之“阴”。此一“阴”字，只做功夫实验上之界限代名词，这点你必须牢记确信方好。

二、理路部分：你于此境界上，可以随心所欲，要什么便能自然变生什么。而且比平常梦境不同，有人在梦境上亦可自由变换现象。乃至修学密宗“梦成就法”的人也可做到。但皆属用心修为而得之。你却在无心无念而不知不觉中自然得之，故不同。

于此境中，初步可以自知自信“一切唯心，万法唯识”的道理。同时，由此也可初步粗相地自证自信如佛经上所说他方世界中众生之“思衣得衣，思食得食”之理，确为实事。唯无法与浅知浅识者言之而已。此处乃智知、非世间智之情识可知。三、

对治部分：你问现在如何办？保存它？舍弃它？问得好。但到此境，我真难用笔墨代表我的心意对你说，只好勉强试之。

上品对治：不取不舍，任运自在。用之即有，不用即空。我上信要你在“十世古今，始终不离于当念；无边刹境，自他不隔于毫端”上参悟，便是此意。然此中亦有千差万别之细微深心变化，如无过来人明眼指导，自修自悟自肯，恐极难，但祈佛菩萨加庇你，不难转好。

中品对治：应起一念心，收回此另一天地之种种境界，如摄念使大海水及各种化人现象，入于矗立在大海际之观音圣身身中，又使此圣身化为一轮明月一样之光明，渐收渐小，终至收入你自己现在之色身（肉身）之顶上中心穴道，而入于此色身中，与你病后经历由子宫部分发起而上之一股感觉气机会合，定住在你心窝之下，中腹之上。

如此在行动做事中，打坐中，睡眠姿势中，此一点光明，常在心中。随念可化为观音圣像，亦随念可归于空无所有，“随心所欲而不逾矩”。此时我与观音无二无别，观音即我，我即观音。醒梦如一，动静不变。

但由此你现有色身内部气脉必大起变化，又会发生各种不同之感受，（真说不完）当须一一知而照之，不即不离，不取不舍。渐渐可使此身脱胎换骨，返老还童。而且要舍此肉身，即乘愿而离去。要发愿久住，亦不为难矣。

但此中最重要者，须知凡此种种仍是相，是变化过程之种种境界。要透彻了知凡此种种之主人公，皆是你自己此一念灵明觉知之力也。切记！切记！

下品对治：即舍弃此境，一念归空，空亦空空，正如你所说住于“应无所住而生其心”之空境中。虽似有昏沉，其实并非昏沉之纯粹无知。此乃似有似无之浑沌而已。但住此定久之，仍有种种变化，或如上面之各种情形，穿插不定，真是一言难尽也。

四、总结要点:你当速自参诵“心经”。尤其对《心经》云“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅[上‘般’下‘木’]”句多加参究。涅[上‘般’下‘木’]并非死亡之沉寂，涅[上‘般’下‘木’]乃充满灵明活泼、凝静、极寂静、生机未动之初的寂默大乐。

到得此时，你老太婆极须大智慧（般若）大福德，故望你随时随地多念“南无大慈大悲观世音菩萨”以祈求加庇。而且须修上师与观音合一之“上师相应法”。如照你现在进境之变化情形前去，以后的景况恐更非笔墨可宣说了。到那时，我只有为你筹款寄机票钱去，必须回到此地依止而求真修实证了。其实，谁又知道我现在也正在供养几位闭关专修的人，又何在乎多你一人呢！思之哑然失笑。我太饶舌，亦太妄想了。因又犯了急求他人成就之戒。昨日有一位青年同学说得对，他说：“老师啊！我感觉到我们年轻的一群同学，比较亲近你的，好像是你的亲生儿女。那些老一辈的同学道长，好像是你的养子一样。他们总隔一层，不了解你。因为他们有了人生几十年的染污主观了，不能完全透彻信心。同时我又发现老师你近来把真肯专修的人又坚决地赶出去，要他们单独去入山的入山，闭关的闭关。你似乎嫌弃我们在身边的反而没有进步，没有成就。”

我听了他的谬论，大笑。其实，一点不谬，是对的。这是我多少年来的隐痛，发现愈是全心全

力教导的，愈不行。千古人情重难而轻易，重远而轻近，重古而轻今，重死而轻生。隔我愈远，或者愈能珍惜。现在也由你有此情景，更使感觉悔悟过去教授法之错误。造就一个人，也正如《孙子兵法》所说："置之死地而后生。"如你，如我的孩子们，正是如此。所以说，要你回来依止而专修，还不如通通讯的好。一笑！更大笑！　　祝

佛天护佑

南怀瑾

一九七八年十月六日后夜

又：我近来立一新规矩，凡在外面或在眼前，真肯专修的，无论闭关与否，均须做日常修持的详细日记，包括心得感想，境界经历等等。

过一周或十日，寄来给我批阅，再寄回去。等于通讯，也等于当面的开示。所以日记要准备两三本，同时轮流交换往返。

过去我也曾经有此要求，但不是由于好高的自慢心，要好的好胜心，便是自卑感在作崇，不肯写。现在青年的一群很有几位都听话在做。有时我看他们的日记，也几乎忘了自己，非常钦佩他们，觉得是很宝贵的修养经验。现在有一位正在山中闭关的青年和尚，写得更详细，甚至包括他日常的吃饭拉屎都有详细的记载。他真懂得生活和修行之不可分离的一事。所以我每每为他批日记，不觉天之已明。你以后照此办法也好。你自己斟酌好了。

老师：

先后两示奉悉。在此我先要谢谢老师的仁慈与关怀！对于眼前的境界，我愿用不取不舍之法。因为我学法之初，既不懂方法，又不敢照书上的方法，怕的是弄错了，无人校正，女儿说要守窍，我总是守在哪里都不对就放弃了。那时老师既远，又不知道性情如何，也就不敢多问。于是我就双腿一盘，眼一闭，双手结印，天掉下来都不管地坐下去了。一直到第一次气机发动才证实了这种坐法并没有错，后来老师叫我学观心才算走上了路。比较起来，现在有老师的开示，我似乎胆子也大多了。至于依师，我早已想过，不过为时太早。第一、我自问还不够格，第二、此间还需要我，既然大家同路来到人间，也是缘分，能帮忙处就多做一点，以免遗憾！如果真有那么一天，画龙需待点睛之时，我会自动设法返台。

写日记是最好的办法，老师都不嫌麻烦，学生还敢偷懒？谢谢老师的培植！但愿不负师恩。

在此有两个问题：

一、这种日记的记法与普通日记有何不同？有无重点？

二、上师相应法如何修？这是密宗的修法？

专此敬请

道安

昆韦给老师请安

满慈敬叩

一九七八年十月二十二日

满慈夫人左右：

十月二十二日函悉。你能有此见解，果然不负吾所期望，甚慰！于身心诸境界，不取不舍、不住、不着，是为上乘修法，即包括非空非有，即空即有"中道"之理趣矣。故《楞严经》意云：不作圣解，即为胜境。若执为圣境，即入群邪（魔）矣。写日记，与普通日记并无不同之处，如加意专写用功见解与境界，即非真实日记，但照一般诚实写出，凡有关常人平时家务事亦无妨。须知平时行径，统为起心动念之心行，此心行即为现行业力。能念念孜孜，改正为纯善之行径，方可与定慧相应，是谓真修行，真佛法。不然，平日行径与定慧境界分开，统为玩弄精神，于道了不相干也。

至于上师相应法，乃密宗修法之名称。换言之，即绝对恭敬师承，重师道，视传法之师如活佛。进而视佛与师不二，佛师与我一己之身心合一不二，即得其要髓矣。你已起敬己敬法之念，事实上即已相应，不须头上安头，另加修法也。相应即互相感应之意义。例如此次我写信答你之修持要点，在一般修持者而言非常危险，容易岔入魔境。但吾深知你宿根深厚，其智必能自知料理，不随境迁，不受法缚，故敢直写直传。结果你亦能信得过而自知料理，果然不负所期，此则为真正上师相应法矣！

日记可用活页本，积十日半月寄一次，批后可寄回去装订。行数稍隔空间，俾能批示书写也。此祝

平安

南怀瑾

一九七八年十月三十一日

日记批示

一九七八年十一月一日　　晴

清晨六点欠十分，起来打坐。这时天未破晓，室内一盏小壁灯，不亮也不暗。在坐中我不敢去

海上玩了，那只是在心所上打转。我记得老师在《楞伽大义》意生身的附论上一再说明，必须要离心意识，证得无生法忍才可以。所以我对意境上这片大海，是以不取不舍之法处之。虽然它始终没有离开过我。（怀师批示：应转化此境界，随意自在，方可进一步。特寄上《净土三经》参考）

早饭后，照例准备小妞这一日的一切事情——饮食、户外活动、看什么电视节目等等。因为她不睡午觉，所以比较麻烦。但她的聪明却超过她的年龄，仅两岁半大的人，能说两国语言，认清二十六个英文字母，十二个英文数字，又会几首中英文歌，还能随口翻译，譬如她正和我将中国话，她爸过来，她就马上用英文讲给他听。

晚饭后，如果没有特别事故，在平时，这是我读书和写信的时间，现在就写日记。我真高兴，展开日记的一刹那，我又回到人生最灿烂的一页——灯下写日记的学生生活。现在我先读一次老师的那封短示。老师叫我参“十世古今，始终不离于当念，无边刹境，自他不隔于毫端”，我已了知性海中的观音，即是我的自性观音，也就是说我的自性佛与十方诸佛无二。总之一念专精，一念清净，讯号电波不乱，就可相应。老师说：“有此净信，即此净自法身。”我不知道这个性海是否即是我的法身？最后老师给我一偈曰：

放下身心莫问禅，现前性海幻真诠。
本来物我无分别，空有何须更待言。

这个偈我很懂，至少我很能体会。我只是不懂诗和偈做法的不同？我只知道诗是任何文人懂诗韵就可以作。而偈则是有道的人才能写。不过有些诗很有禅味，那是我最喜欢的一种，因为它有深度。似乎诗一定要有韵，偈就不一定了。我认为老师这个偈是我见过偈中最有韵的了。但我不懂！我的看法是不是对？（怀师批示：对的。）

十一点了，读经，打坐。

十一月二日 晴

清晨六时起床打坐。在坐中看到海上一股青烟升起，不知怎么，自己就变成一股青烟了。究竟青烟是我，还是我是青烟？青烟愈升愈高，从太阳旁边一直上去，高空晴爽，万里无云。但虚空没顶，一直走不到头。我忽然想道老师在《习禅录影》上表演过一次华严境界，于是我就一个大转身，从高空转到地底，其实地也没有底，只是打一个大转身又回来了。（怀师批示：心、佛、众生、物，四无差别。）

下午带小妞看电视，那个小卡通忽然大叫妈咪，我正想去关掉电视，小妞大哭起来：“我的妈咪在哪里？我要妈咪。”我安慰不住她，我也哭了，我受不了，这么小的孩子要妈妈。像这么大的小人儿，他们的心目中、世界里，就只有一个妈妈。像那些幼失母爱的孩子，真是人间惨事！（怀师批示：应扩而充之，念一切众生，皆可怜悯，是谓大悲心之始象。）

夜间我又读一次老师的长示。老师告诉我这种境界，恰是阴神初现的一种，其实在老师给我那封短示，没作正面答复时，我已知道了。不过我有两个问题：

一、

灵源大道歌：“透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。”这出的是什么神？（怀师批示：阳神——此依道家之说。如依佛法言，自性法身与意生身成就之应身，皆可如此。）

二、

至于老师在《楞伽大义》附论中说：“意生身，并非具有肉质实质之身，但也不是没有色相可见的。”我不懂这里所谓的色相是什么？（怀师批示：色界天人一样光色之身，有形而无此物质世界之实质。）

十一点半，读经，打坐。

十一月三日　　时阴时晴

昨夜一觉醒来，不知是什么时候，不敢看钟，怕扰乱宁静。因为心里清净得很，没有一丝念头，气机偶尔一动，并不厉害。每当这种情形，我不知是不是应该起来打坐，于是又睡着了。（怀师批示：任运观照亦可，若能起坐，久久习练，另当转入胜境。）

今晨六点十分起床打坐，没有什么境界。但安静、舒适。

午后小妞意外地睡了一下，她从出生，在月子里就白天不睡觉，要睡也就是十五分至二十分钟，很难睡上一个钟头。她睡了，还得陪着她，否则醒来不见人，又要吵。我一面读书，一面陪她。（怀师批示：真是慈心照顾。扩而充之，是为菩萨之大慈心矣。）

夜间写日记，我又读一次老师的手示，老师嘱我空掉感受之念。其实从第一次气机发动，生理上就起了极大的变化，不过这次特别显着而已。我一直是任其自然变化的。记得童年时听老人们谈话，谓女人不宜学打坐，尤其是孀妇，那时自己只是一个娃娃，这种话如耳旁风，既不敢问，也不想问。及至稍长，又听到这类话时，我想是深夜打坐怕遇着鬼吧！现在以身实证，才知道原来如此，不觉失笑。不过我相信一定有人到此止步，不敢再试下去的。事实上，只要懂得原理，就不会大惊小怪，这只是修炼中必经之过程，懂了就没事。（怀师批示：不动世间俗情欲念，即为胜境，你能自知，极为难得，可贺。）

空，算不算定力？（怀师批示：当然是一种定境界。叫作空定，扩而充之，叫空无边处定。但此属意识造作之境，仍不离有观之境，如知而故作，即胜法矣。）

十一点了，读经，打坐。

十一月四日　　晴

晨六时入坐，面对一片大海，我不敢起一点妄念，随时注意不取不舍。可是稍不留意，就忘了原则。譬如我一想到船，海上就出现一只船，还有撑船的人，所以我只能视若无睹，就清净了。

今天是星期六，十一点多钟，他们就带小妞进城——水牛城去玩。我一人在家，淋浴，洗衣，我不喜欢洗衣机洗的衣服，不干净，所以我的衣服我自己洗。然后在后院透透空气。就回屋写了给台湾两位朋友的信，读《楞伽大义》——大乘道的修行方法。五点后，热起饭，为小妞包了几个馄饨，又做了两个菜。七点后，门铃和小妞的声音同时传了进来，他们回来了。一进门就说没买到豆腐。因为那个日本店只剩下三块豆腐了，其中一块还不完整，老板说，三块算两块吧，然后把它装进尼龙袋内，正要装入纸盒子时，没提稳，袋子掉在地上了，老板不过意地说，不要钱了，你们不嫌就带回去吧。其他顾客们都笑起来。他们一想，不要吧，又不知道何时才能买到，此地不比波士顿有中国城。这儿买中国东西，要去纽约，因为日本人也吃豆腐，所以在他家可以买到。但只此一家日本店，求过于供，常常缺货。幸而是老豆腐，还不致跌得太碎，于是他们仍然带了回来，倒出来，洗洗配上番茄，炒一大盘。来回四个钟头的车程，拾来一包碎豆腐，一面吃，大家一面笑。这却使我忆及台湾故居的种种方便。这一念头刚刚生起没有注意，当它再转时，我警觉地立刻止住。书上说过，一个念头在依他起的现量境上，一觉即离，就不会形成遍计所执。这种功夫我已做一段时间了。但稍一大意又会迷不知止！（怀师批示：此乃真修行工夫，可贵！可佩！）

晚间又一次读老师的手示。老师说愈是全心全力教导的人愈不行。我认为那是老师对根器较好的同学，期望过高之故。所谓爱之深，责之严。总觉得他不够水准，其实不经老师严加教导的人，才真不行哩！至于那位青年同学说，老一辈的同学，因为有了人生几十年的染污主观了，不能完全透彻信心。这种看法我可不敢附议，我想总有例外。至于养子不如亲生，总隔一层，也不见得，以为亲生的儿女难免恃爱撒娇，不肯用功，养子则无所恃，不敢不用功也。（怀师批示：也许你说得对。）

十二点了，读经，打坐。

十一月五日　　晴

昨夜和往常一样，一夜无梦。今晨六时起床打坐。面对一片大海，互不相扰，心里平静得很。

今天是星期，上午他们没有出门，下午三点以后，又带小妞出去了。我就读书。不是《楞伽大义》，就是《楞严大义》。

晚间我想起昨夜打坐的情形。在平时夜间打坐是没什么境界的，昨夜有了例外，在意境上似乎有些化人，心理上有股压力——有害怕的感觉。（怀师批示：魔由心造。）这是从学打坐以来还没有过的情形，我想莫非是近来有了一点境界？所谓道高一尺，魔高一丈，可是我还没道高一寸呢，就来魔了？于是我就把它空掉，似乎有点挥之不去的味道。我又默念心经，总觉得有点不对，我知道这是定力不够。于是一面默诵心经，一面气往下沉。久之竟把它忘记了。（怀师批示：如此甚好。）今夜很平静，读《楞伽大义》。

十点半，读经，打坐。

十一月六日　　晴

晨六时打坐，没有境界，大海是大海，我是我，很清净。

下午带小妞到后院去玩，两棵梨树都只剩树枝了。小妞要我打梨，我告诉她叶子都掉光了，哪儿还有梨！她大叫："我要梨，我不要叶子都掉光。"于是我说："好，等一下打个电话叫它回来"。她笑得好甜。两岁半的小人，她以为世界都是她的，她要如何，就如何。她怎知道人生不如意事常八九呢！我对这么大的小人，总喜欢满足他们的幻想。譬如她要月亮，我就说，明天借个梯子把它拿下来。我认为何必要她懂那么多哩！人的知识是随年龄而增加，大来她自然会懂。何苦早早地就让她懂得失望。（怀师批示：自幼受打击者，跳得出来，终成大器。跳不出来，即此沉堕。自幼太如意者，跳不出来，终成纨绔子弟，甚至更糟，跳得出不失为人物。）

夜间给我刚来美国看她女儿的表妹通了一次电话，听到她的声音，真有他乡遇故知的感受。她说因为她今年生病，经过一次手术之后，才决心出来看看女儿们的，恐怕以后再看不见了。放下电话筒，我心里有说不尽的惆怅。她小我十岁，是个遗腹女，从小在外婆家长大。她很漂亮，十九岁于归后，就随丈夫来到台湾。表妹夫作过三军供应部司令，照一般来说，也算不错了。谁知道退役后，夫妻俩都在病中。算算她的一生，真正过得不错——还不能算是美满的日子，不会超过二十年，以后更是下坡路了！想着，想着——我急忙打住，再想下去，就要迷不知止了。念头就是这样，愈转愈深的。还是读读《楞伽大义》。把心静下来。说空就空了。（怀师批示：名利本为浮世重，古今能有几人抛？人世事，苦多乐少，此所以佛说为无常、苦、空、无我也。）

十一月七日　　阴

晨六时十分打坐，很静。

下午正带着小妞玩时，门铃响了，一位邻居美国太太送来一封信，她问是不是我的。我想这条街只我这么一个中国人，四邻都会认得我，只是我认不得人家罢了。原来是台湾朋友给我的信，明明写的六0九，怎么又会送到邻家去了。邮差先生也实在太忙，这种错误也是难免。夜间

我想起，有一次一位较老的邮差先生来按门铃，他问他手里拿的那封信是不是我的。他说，他是新来的，第一次送信，不熟。似乎第二次他就被换了。可见哪一行都不容易。记得在台湾故居时，也是一位新上任的邮差先生，他把一封挂号信放在门外墙头上就走了。我在窗内见到他那样若无其事地就走了。我还认为他太大意，为什么不放在信箱里头。及至我拾起信来，才知道是封挂号信，我相信他晚上一定会再来，于是我把回执盖好了章等他。果然晚饭后一位长官和他一起来了。那位长官再三说明他是新来的，问我见到那封信没有？我告诉他如果他把信丢在信箱里就安全得多，放在墙头上，实在太危险，因为邻居都有孩子，万一被谁家孩子玩掉了，你找谁去。于是我把盖好章的回执还给他，他高兴极了。原来他是高中刚毕业，没考上大专，才来送信。此后，他来送信，只要看到我，就问声好，有时我也给他一杯水喝。这些都是缘分！（怀师批示：此是一段很好的社会教育资料。）

十一点半了，读经，打坐。

十一月八日　　雨

晨六时半打坐。无境界，很平静。

照例早上十点以前，他们都走了。我带小妞看电视。我和她商量我要去浴室，叫她乖乖地坐着，我马上就会来的。她点头，答应了。在她小的时候，我总是带她一起去，否则门铃或电话铃一响，她就会吓得大哭。所以现在虽然大些，我也必须和她商量好了才行。可是这次我听到电话铃响了，她又在门外大叫，我急忙出来，抓起电话筒一问，原来又是个错电话。自从搬来，每天总有几个错电话，因为我们这个电话号码，原来是一个商店用的，两年后的今天，仍旧每天至少有一两个错电话。有时侯正当手不得空时，不是门铃响，就是电话铃响，而错电话和楼上邻居的朋友又按错了楼下的门铃，都是常事。家里人少，很不方便。下午接老师的手示。因为我希望在十一月一日开始写日记，所以已经记了八天了，如果有不合规定之处，下次自当遵命改正。（怀师批示：日记自由写去，无有不合者，切勿为他人而写。）

晚间小妞不肯睡觉。这小人儿真怪，最怕睡觉。她爸说，她怕睡着了，地球就不转了。她早上八点以前起来，又不睡午觉，晚上还得哄着她好不容易才睡。如果要哄她睡次午觉，难极了。她的口味与她爸相似，专吃酸奶拌饭，酸奶拌黄瓜，或奶饼。我为她包点馄饨之类的面食，她不吃。我在周末做点荤菜，也只是我们母女两个人吃，这家的男主人（编者按：系作者印度籍女婿）连蛋都不吃。这家的特色就是无处不见收音机，厨房，浴室在内。他在哪里，哪里就有声音。连写信看书，都要用收音机的广播或音乐为伴。我也习惯了，外面热门音乐、印度音乐，我在坐中，不起分别，也能知道，这种知很妙，只是说不清楚。但并无妨碍，各不相干。（怀师批示：闹中取静，是一大本事。）

十一点，读经，打坐。

十一月十九日　　阴

清晨一觉醒来，还想再睡，实在睁不开眼睛，勉强看看钟，七点正，已经太晚了，只得起来。这一刹那间，我又回到了小学时代清晨真不想起床的味道。不觉失笑，怎么人会愈长愈小了？（怀师批示：色身在转化中，即道家所谓“返老”之象也。）

在坐中，还好没昏沉掉举之类的情形，也没任何境界，很清净。他们照例十点以前离开。从九月底屋里已开暖气，这几天外面相当的冷，我没带小妞出去。门铃响了，是邮差先生送包裹来，家里没有别人，我只好签字收下。她走后，小妞不准我关房门，我告诉她小偷会来偷东西，才算让我关了。于是我又带她玩，她的玩具很多，一半是别人送的，她玩东西，有新的就不要旧的。忽然，她对我说：“我不要小偷，他会偷我新买的狗狗！”我说：“好，我打个电话叫他不要来，他就不来了。”她听了，满足地一笑。我就爱看小人儿那分天真无邪的笑脸。（怀师批示：其实，大人们有时也是如此才能满足，只是人们不自知耳！）夜间小妞睡得较早。门铃响了，原来是一位朋友来看电视，因为他家的电视收不到这个节目。我关了房门，读《楞伽大义》，然后把要点记下来。我有两本笔记，一本是在波士顿时，在哈佛燕京图书馆借来两本《道藏》，要点我都抄在上面。另一本是《楞严》，《楞伽》，《圆觉》等诸书的要点，有的是要熟记，有的是要问老师的，还有是老师手示的重点，以及老师给我的诗、偈一律记在上面。看起来才方便。至于我看书会把书看破，书皮常常换新的。据说有人读《楞伽经》千遍，而我不过十多遍，差得太远，必须努力！

十一点半，读经，打坐。

十一月十日　阴

晨六时打坐，仍然是面前一片大海，稍不留意，就想过去玩玩，此念一起，立刻止住。（怀师批示：实在应学转化境界之念。甚之，试再空掉此一大海，归于了无一物之境方好。）

他们走后，我带小妞看电视。她很会看节目。正看时，有人敲门。由于那种熟悉的敲门声，我知道是那位中国老太太来了，开门一看，果然不错。此地中国人很少，整个镇不超过五、六家人，有两家医生，一家是工程师，也就是这位老太太的女婿家，此外还有一家中国饭店。因为洗衣店就在我们住处的附近，所以这位老太太一来洗衣服，就顺便看看我。其实目的是希望我成为她的牌友之一。她没想到找错了对象，我最不喜欢方城游戏。她说，她的先生喜欢跑教堂，她白天又不敢睡午觉，怕夜间会失眠，像我们这种年龄，成天在外面跑也不是办法，还是坐在那里打个小牌才对。我说，真是抱歉，我就是不会打牌。你最好还是和你先生去教堂走走，至少也可以活动活动。她说任何教堂无非都是叫人做好事，只要我不做坏事就行，何必信教。我就是不信！我一听，话不投机，不说了。佛也不能改定业，不能渡无缘之人。于是陪她谈谈家常，哪家媳妇不好，她女儿的婆婆又如何，她说我听。她走了，我只记得她说这地方连一桌牌都凑不起！（怀师批示：如此等人，遍天下皆是，所以佛说为至可怜悯者也。）

夜间我和女儿谈起她。我说爱打牌的人也可怜，记得在国内故居时，偶然去邻家坐坐，不料他们正在打牌，因为禁赌，门窗都关得紧紧的，室内烟味，人味，食物味，几乎不能呼吸，而他们竟能谈笑自若，通宵达旦。真怪！女儿听了，笑着说，你说人家可怜，殊不知人家才觉得你可怜呢！连玩都不会，成天不出门，只会看书。说着母女都笑起来。我说这叫人各有志。（怀师批示：应该说，不知是你痴，我痴，他的痴，留为天下人明眼者去摸索了。）

十一点，读经，打坐。

十一月十一日　　阴

晨六时起打坐。在坐中觉得自己坐在四不巴边的空间，一不小心，就会下坠，但并不害怕。（怀师批示：须忘了空间、时间等旧习惯观念。）

今天是周末——星期六，此地商店照常营业，下午五点才关门。午饭后，我和女儿带小妞出去走走，因为快下雪了，一降雪，路滑，加上我自从来美之后，晕车晕的厉害，既不能坐车，又不便走路，出门就成问题了。同时也是为要给小妞买点毛线，找时间给她织一件毛衣，因为此间很冷，虽然九月底室内就开放暖气，仍然要穿棉袄。每年我都为小妞织一件厚毛衣，就够她过一个冬。最近有一家新开的百货公司，在这个小镇算最大的一家商店了，里面包括许多小店，吃的，玩的，用的都有，类似过去北平东安市场，虽然规模毕竟差得很远。平常他们都是开车去，现在我们是走路去，又用小车推着小妞，更重要的是路太不平。据说此地是一个山谷，四面都是山，在市区就看得见山。到处都是坡路，或是石级，类似中国的重庆。连我们住的房子，虽然铺着地板，走起路来，仍有高低不平的感觉。因为路不好走，所以来回两趟，我确实很累！

晚饭后，读《楞严大义》，写日记。

十点半，读经，打坐。

十一月十二日　　晴

昨夜一觉醒来，两点多种，气机忽然大动，就如第一次气机发动时一样。所不同者，没有那么难过，也没出那么多汗。只觉得气由下丹田一股一股地发出，一直冲到全身，手尖，足尖，到处都感到气的蠕动，似乎气运行得很顺，唯气海及两胁下发胀，但不严重。气经过舌尖，有点似乎麻的感觉，然后由两鼻孔上去。（怀师批示：应该咽回，不让外泄。）眉心、两眉中间有点发胀，两眼也有点胀，然后到头部，太阳穴有点胀。背脊胀有点痛。此时我是仰卧床上，以静应之。我不知道是不是应该起来打坐？（怀师批示：行住坐卧，任运自然即可。但以打坐最好。）因为有微汗，我不敢动，怕受冷风。（怀师批示：对。以后遇此等现象，仍以坐禅为宜。）

今晨一觉竟睡过八点，急忙起床打坐。觉得一身舒畅、安适。今天是星期，他们请客，都是系里的同事。主菜是宫保鸡丁，这是同事们在许久以前，就说明想吃的中国菜，因为男主人吃素，所以其余就全部素菜。我做的素菜是菌子烩豆腐，凉拌绿豆芽。豆腐是买日本配好的原料，我自己点的，豆芽是他们买发豆芽的用具来发的。其余还有两个印度素菜。另加一大盘印度的炸米饼。客人是三家六个人。美国请客不带孩子，这是规矩，除非圣诞节，感恩节是例外。我现在比在波士顿不同，因为在波士顿请客我是主人，必需把菜先准备好，洗干净手，等客人。客人进门，主人须一个一个地握手，表示欢迎。熟一点的女客还得拥抱，表示亲热。在这儿我不是主人，可以晚一点出场。生人经介绍后，握一下手，熟人问声好就可以了。客人到齐之后，有人说明要吃中国茶，就由我去泡。咖啡由男主人做，果汁是买现成的。他们忙着招待客人，我仍是照顾小妞。客人们一致向我道谢特为他们做的宫保鸡丁，这个菜几乎不剩什么了。我很高兴，我最怕菜没人吃，剩下来，不好意思。可见好胜之心仍不能免，我常常警惕自己！（怀师批示：此乃真修行。）从一点半吃到六点，美国人每天生活紧张，一有聚会，就谈不完，边吃边谈，如果是吃晚饭，就要闹到十一、二点。

夜间，大家都累了。连小妞也早睡。我关了房门，写日记。近两年来我一直在行履方面用功，尽量地在各方面改造自己，（怀师批示：此乃真修行。）譬如今天，在过去我就会难过，因为美国家庭不兴和老人同住，所以客人也把我看成客人之一，在这是一个主不主客不客的身分的我，就会感觉到没有一个自己的家的凄凉！但今天我的想法却不同了，所谓生者寄也，在这世界上哪儿又是我的家呢？寄居哪儿不是一样！这些都是心理作用。其实所有经历，都是人生的过程。当人缘聚会的时候，却也是有，但散后不留点痕迹。真是：

人生踪迹知何是？应似飞鸿踏雪泥，
雪上偶然留爪迹，鸿飞哪复记东西。

（怀师批示：对！好极了！）

十一点，读经，打坐。

十一月十三日　　阴

晨六时打坐。心空如一团气体，（怀师批示：心息合一之先象。）我不懂，这算不算空？（怀师批示：不算空，但是极好境。）其实我从来就没有过空空洞洞的感觉，至少空中还有一点知觉之性，明明了了的东西存在。

因为小妞喜欢玩伴，她看到街上过路的孩子，她就大叫娃娃，人家一走，她就追上去大哭，街上行人都站住，问娃娃是什么，她用英文翻给他们听。人们都爱逗她玩，所以她父母怕她寂寞，又怕她将来上学不会处人，决定从这星期起，每周二、三、四，三天早上送她去托儿所。今天是第一天，十一点半才回来。她不在家，我先把午餐准备好，等她回来一起吃。可是她不吃

酱油，又不吃蔬菜，只吃白水面，白饭或酸奶拌饭。她妈妈是专讲营养，不管好不好吃。我认为一棵嫩苗，经不起太多的肥料。有一段时间，弄得她什么都吃不下。然而，理论不同，一代不管二代事，所以她吃的东西，全由她父母的意思准备，我没有主见。据说美国女孩子最怕胖，从小母亲就不愿她们多吃，说太胖了不好看。我奇怪，好看要紧，还是健康重要！除非太肥，那是病，普通人不会胖得可怕的。（怀师批示：怕胖症，恐癌症，都是此时时代病。）

晚饭后，女儿带小妞来我屋里。我们虽然住在一起，能闲话的时间并不多，大半是在饭桌上，或有特殊事故，互相找着谈谈。否则一个比一个忙，没有机会话家常的。今夜是她来告诉我说，同事们的太太，希望我示范中国菜，这种事在波士顿时是常常做的。据某某大学世界宗教研究中心的系主任说，有一次他旅行在船上，船上的旅客来自世界各国，谈起各国的菜来，大家一致公认中国菜是世界第一，法国第二。经他这一宣扬，我在中心常常应约示范中国菜。居然有去过台湾的美国小姐说，她在台湾的馆子里也吃不到这种口味。真是令人啼笑皆非！明天晚上，我已答应一位印度太太为她示范一道中国炒饭。

十一点了，读经，打坐。

十一月十四日　　阴后晴

晨六时打坐，很静。

小妞不在家。我先把午餐准备好，我为她下了一碗面。虽然她不吃肉，又不吃菜，我仍然希望她喝一点汤。十一点半她才回来，据说她在学校哭了，因为她不习惯离开家人，美国教师不赞成娇惯孩子，两岁半的小人，就教她自立，又叫父母不要抱她。所以孩子们一上了学，回来什么事都要自己做，弄得乱七八糟。可是这个学校还挤得很呢！报名之后，还得侯缺才补得进去。原因是这个学校不打孩子，小朋友也不准互相打骂。（而在普通学校，年龄小的常被年长的欺。教师说，他打你你就打回去，打不回去的就白挨。）这就是该校的特色了。据说这种不打人的学校并不多，此地居然有一所，是幸运了。因为孩子太小，这种学校比较放心。

夜间八点，他们开车，陪同前往一个高级中学，去应那印度太太的约。不料走错了路，走进一所初级中学，在里面转了好久，才知道错了。急忙出来，到达该校已近九点。原来是印度太太借用该校的厨房。人并不多，除主持人外，都是美国人。因为没有接洽好，锅灶都不顺手，要什么都没有，用美国材料，中国的做法，真是四不像。他们倒吃得很开心。我却不太自在，因为我在波士顿时，每当应约，必在一周以前就和主持人接头，去中国城该买的就买好，然后写好食谱，由女儿翻成英文，参加者每人发一份。虽然不接受报酬，但很结了不少人缘。一直到现在，那些熟人，不论是通信，或是见面，都没忘记这个妈妈。像今天这样乱七八糟，我就后悔不该来。临行时，大家向我致谢。此时街上月朗星稀寒意侵人。我担心小妞受凉。到家十一点了。

十一点二十分读经，在打坐时，我又警觉到，我的好胜心没改，可见习气之难除，还得努力！（怀师批示：该有此反省，才是真修。）

十一月十五日　　晴后阴

晨六时起床打坐。坐中如身在虚空中，下面是海，并不害怕，因为我在海上玩过，似乎很有把握，掉下去也不会沉，其实我平日过桥都会害怕的。

今天是星期三，小妞早回来半个钟头，因为十一点半，她爸妈都有课，不能去接她。她的老师说，她爱哭，不肯合作。同事们的太太说，孩子由老人带会惯坏的，至于孩子上学，妈妈要心硬一点才成。她们的孩子上学，都要哭上几个月呢。小妞的父母是入乡随俗，人家怎么办，他们就怎么办的。一方面也是怕她将来不能随和。当然，无可否认的，我对小妞是太将就了一点，那是因为她太小，我认为她的苦乐都操在大人手里，我们可以为她造成天堂，为什么不尽情地多给她一点快乐呢？等到四岁以后读幼稚园，而小学而中学......她年龄愈大，环境愈复杂，那时她有她自己的世界，有许多事情，你要管也管不着了。你再想让她尽情地快乐，就没那么容易。总之见仁见智，各人的看法不同，毕竟是隔代人，不多管了。（怀师批示：得放手处便放手，赤条条来去无牵挂。）

晚上我看《定慧初修》，封面有门人，又有及门，我搞不清楚，我想门人就是门下弟子。及门就是还不到入室传法弟子的资格，还在门墙之外的意思吧。（怀师批示：两种称呼都可用，是同一意义。）

我看看笔记，看到老师的两首诗：

（一）

故我依然带发僧，不期北秀与南能。
漫天桃李春无限，万象光中续慧灯。

第二句的期字我不会讲。（怀师批示：“期”字是希望之意。）至于北秀与南能，我想是当时分南北两派，北派是神秀为首。南派是六祖惠能。（怀师批示：对！）

（二）

浮云世事一身轻，成佛登仙亦外行。
纸上谈兵原梦语，不然何计遣今生。

老师的诗表面上看起来，是那么轻描淡写，似乎轻轻松松的。其实意义深长哩！（怀师批示：可博一笑。）

十二点了，读经，打坐。

（怀师批示：明代有一道士名邓青阳，他有诗说："人生天地原为客，何独家园是故乡，争似区区随所遇，年年处处看梅花。"录此并为闲中遣兴之助。"区区"乃古人自我谦称之意，等于现代小说所说的"在下"一样。）

（又：日记很好，以后即照此办。一九七八年十二月九日傍晚阅。）

十一月十六日　　阴

晨起六时差十分打坐。很清净。

小妞不在家，我先煮好蛋，下好面。她十一点半回来了，怕她哭，先给一块糖，然后喝了很多果汁。看了一阵电视，知道她饿了，就给她吃东西。这是要恰到好处才行，早了她不吃，或者吃一半就丢了浪费。可是晚了她又会吵，因为人小饿了不懂说要吃饭，只要吃零食。如果真能恰到好处地哄她吃，她也能吃不少，而且很乖。带孩子不要什么本事，但极需要耐性！电视上常有亲生父母打死婴儿的事。据说有个母亲刚给婴儿洗过澡，尿布又弄湿了，她就一气之下，把婴儿丢在澡盆里，放上热水，然后她又看报，等她看完报，婴儿被烫死了，邻居告她以杀人罪起诉。天下竟有这样母亲，真是闻所未闻！（怀师批示：会有的，尤其人文文化基础不深的地方。）

晚饭后，女儿给她从台湾刚到美国的小学同学通了一次电话，她用客厅的电话，我就用厨房的电话听她们讲话。杨惠明的声音从电话筒里传来，很有中年妇人的味道了。记得二十多年前，她是一个胖娃娃，很逗人喜欢。她家就住在某某子弟小学的前面，来我们家有去学校三倍以上的路，可是她每天总是来约女儿一起走。她们从小学起，到高中毕业止，十二年的同学，可谓老同学了。听到她的声音，这一刹那，似乎我又回到台湾故居里了，那儿人情味之浓，绝非美国人所能想象。打完电话，小妞也睡了。我看《楞严大义》，写日记。（怀师批示：故国之思，乡愁牵引，未证道果者，皆在所不免。）

十一点，读经，打坐。

十一月十七日　　阴

晨五点醒来，我就起来打坐，虽然眼睛还睁不开，怕的是再睡一觉就会晚了。坐中境静，心净！（怀师批示：此所以三乘佛法，皆以禅坐为基也。）

今天星期五，小妞不去托儿所，我带她看电视。当节目不合她看的时候，我就给她穿上外衣，带她在大门外的走廊上玩玩。她要我陪她唱歌，我说回家再唱，她不肯，我又不忍拂她的高兴，可是我们这房子临街，对门汽车行里的人就站在马路上，这边也不时有行人经过，我只好乘过路车辆多的时候，车声隆隆的声中，我就和她唱一首中国儿歌，当然也是我教她的。有个小妞也好，一天和她玩玩忘了自己有多大。（怀师批示：童真不泯，容易入道。）

夜间，女儿告诉我说，他们学校系主任的妈妈因为跌断了腿，正住医院。我奇怪，美国人的腿，大致来说都不好，至少都有一点硬。记得两年前在波士顿，我和女儿上街去买东西。刚从某某校园出来，两人一面谈一面走，没留心，我从一个五寸高的石级跌下来，整个身子坐在一只脚上。女儿呆了，我自己也怔了一下。起来一看，那只被压的脚，有一点红，也有一点痒。站起来走走看，没什么不对，我们仍然走个来回。夜间睡前再看，红退了，还有一点痒。第二天早晨红痒全消，等于没这回事。（怀师批示：业力不同，色身的果报与心理的思想都不同。）

我看了一下笔记，然后写日记。十点半，读经，打坐。

十一月十八日　　晴

晨六时起床打坐。很清净。

今天是周六，他们照例十二点后带小妞出去玩玩。据说去附近一个镇，我本来的习惯是睡前洗澡，但周六我总喜欢在白天洗澡，顺便把衣服洗出来了事。然后煮好饭，做两个菜，以免他们回来再忙。我忽然想起一件事来，那就是：近来我从心里发出一种莫名其妙的好笑，在想笑的时候，最大的特征就是口水最多，满口的来，顺口角欲滴。我查查《楞严大义》，据说这种境界，名为在轻安境中，却无智慧以自禁。书上说悟则无咎，悟当然是悟，但悟是悟，笑还是笑，怎么办呢？譬如我现在一面写日记，一面想笑，我并没有认为已证无碍解脱。（怀师批示：此时只一注念，左脚大趾有明点，即可除之。）

晚饭后，小妞和我玩一阵，去睡了。我回了一封台湾朋友的来信。然后继续看《楞严大义》。说来也怪，同样的一本书，现在看起来似乎有一点深入的了解，和过去的了解似乎有点不同。但如果老师真要考问我，仍然是不及格，所谓"如人饮水，冷暖自知"，说不清楚也。我每天能读书的时间并不太多，但十分、一刻我都不肯放过，所谓"只问耕耘，不问收获"。这是我学打坐之初，老师给我的训词。我永远记得。（怀师批示：佛法无多，持之以恒，安有不成）

十一点，读经，打坐。

十一月十九日　　阴

晨六时打坐。无境界。清净得很。（怀师批示：清净也是一境界，此须智知，不是识识。）

今天是星期，下午他们在四点以后，又带小妞去百货公司买东西。正当我想休息一下，看一点书，门铃响了，原来是报童来收报费。他才走不久，电话铃响了，这是一位熟习的同事太太给他们借点东西。挂上电话筒，门铃又响了，是那位中国老太太。她一进门，我给她一杯果汁。见她愁容满面，我问："是不是才从少爷那儿回来？"她说："是。他那馆子，生意还不坏，只是不能请厨子，自己太忙。"我知道她儿子的馆子，全部资金是借款，数目太大，不节制开

支无法还债。于是说："那你可以多帮他一点忙，这边老先生带着一个十三岁的孙子，没什么事。"她说："是呀，可是人家总不叫去，去了又像催命似的，马上又叫回来。儿子那边早上起不来，晚上连衣服都来不及脱，床就在面前都上不去，在地上就睡了。"我说："这样不行，年轻不觉得，得了病，老来可受不了。"她望我一眼说："还等老来，现在已经喊受不了。"我说："你回来又想他，还不如在那里的好。"她说；"人家说一个人在家，到处空空的不好，吃饭也没口味。"我看她很难过，就借机会打趣她，给她开开心。我说："事实胜雄辩，你总说你两个合不来，谁去哪儿，谁也不管谁。看你才走两天，人家就想得连饭都吃不下了。"她笑了。临走时，她的心情比来时开朗多了。临别，她高兴地望着我。我告诉她说："再别担心了，想儿子就去看看儿子，想人家就回来看看人家。又不少旅费，还不简单！"她说："好，有时间再来看你。"望着她的背影，我心里空空的，说不上是什么滋味。（怀师批示：此即依他起之情累，即是业力，觉则无咎。）

六点多钟，小妞他们回来了。晚饭后，小妞把她买来的玩具给我看。八点钟后她睡了。我坐在卧室内，白天那位老太太的影子，又出现在我的眼前，胖胖的一个福相。她是教会学校出身，却不相信宗教。所以佛不能解定业，不能度无缘之人。确实是有道理。她只知道宗教是劝人做好人做好事，她无法了解形而上精神世界的那一面。说起来，我们也算同学，因为她读过平津有名的一所教会女中——中西。我也读过。她还幸运地读了两年燕大。而我却不幸，父亲正在我高中毕业的那年暑假去世，办完大事，各大学都已考过，而当时的时局已渐恶化，为争取时间，只得考入一所专门学校。虽然这所专校，在平津也算知名的学校，然而毕竟不是我的初衷，我的目的不是燕大即是女大。可以说这是我一生的遗憾！不过，也幸而争取了时间。当抗战军兴，飞机成天在天空轰炸的时候，我刚刚在专校行过毕业典礼。这些往事，不想也罢！我已想得太多了，立即空掉。写日记。（怀师批示：果然因依他起而动情业之根，能彻底了此一念，即是究竟寂灭净乐之处。）

十二点，读经，打坐。

十一月二十日　雪

一夜无梦，醒来六点整。很清净。坐中无境界。（怀师批示：清净即境界，是境即无常。那个能清净能不清净的，才是你的。思之，参之，自然明白。）

十点以后，他们夫妇走了。我带小妞看电视。她站在沙发上掀起窗帘看雪。虽然雪花纷纷下降，因为气温还不够低，雪落下来，又都化了，仅墙角或屋顶上留下一些白色。这时门外有声音，那是送牛奶的人。电话响了，又是错电话。我带小妞去厨房下面，刚煮上水，不到一分钟，她大叫好了，好了，已经煮好了。其实还没下面呢，她已等不及了。所以每天我总是先把面煮好放在桌上，吃时，用开水一冲就好。否则，带着她，什么都做不成。尤其弄开水之类的事，又怕烫了她，我爱紧张，定力不够！（怀师批示：要在做事对人，习熟办事定，方不致被动静二相所骗。）

晚间，小妞九点才睡。室内虽有暖气，仍微觉寒，我加上一件衣服。记得小时侯，玩香烟里面的画片，一张雪景，上面写着："大雪纷纷下，柴米油盐都涨价。"那时叔父在鸭绿江长税捐总局，我常到他家里玩。每到冬季，封江之后，江上一片洁白。有人从江上扫出一条路来，不要二十分钟，从这边步行直达韩国，比夏季过渡，既方便又好玩。真是别具风味！每见雪景，脑海里就会出现那一幅美丽的画面。回忆是最能缩短时间的距离。哦，又想多了。再转深入，将不好收拾，已经觉迟了，立刻止住。（怀师批示：忆想旧时情景，即为昔业之累，但可通三世宿命智。若能忆想而不着，知过去，未来，一切有，一切空，皆如幻梦，事来则应，过了不留。则可了解一花一世界，一叶一如来，何时何处非佛国净境耶！）看看《楞严大义》。写写日记。

十一点，读经，打坐。

十一月二十一日　雪

晨六时欠十分打坐，天尚未亮，窗外仍有月色，我知道那是雪的反映，昨夜一定下了一夜的雪。坐中很清净。（怀师批示：很好，可见你是有智的人。不然，还自以为是自己工夫进步，目前光明显现，那便糟了。）

十一点半小妞回来了，一进门就哭着要妈妈。她爸答应下午回来带她去玩。我又给她一些糖果，哄着她看电视，不久也就安静下来，吃了两个鸡蛋。她吃蛋只吃白，不吃黄，所以一口气能吃两个蛋白；又吃了半碗汤面。我松了口气，我是最怕她不吃东西。看她瘦得可怜。（怀师批示：不必太顾虑，正常小孩，自秉有生气。）三点钟，她爸回来带她出去了。我在床上躺了一下，我没有睡午觉的习惯，因为没有时间，小妞不睡午觉。起来正想去厨房吃点午餐，电话铃不断地传来。拿起话筒，是女儿的声音，她急急地问小妞怎么样？我答好得很，有我，你放心！电话筒里传来一声叹息！我莫名其妙。

晚餐桌上，女儿告诉我，今天她们送小妞到学校时，小妞不准她走，哭得很厉害。教师就拖她去办公室谈话，她说："妈妈我爱你，我喜欢你，你抱抱我！"两只小眼睛望着妈妈似求救一样。正当她妈妈将要抱起她来的时候，被人一推说："你走，让我来管她。"女儿出门时，听到小妞大哭。所以她一直心绪不宁，一个两岁半的孩子，会谈什么话呢，自然是关她在屋里，随她去哭就是了。女儿说她教书都教不下去，好不容易，挨到十一点半，才催小妞的爸去接她，又急着来个电话，知道她没事，才算放了心。真是："养子方知父母恩！"（怀师批示：其实，我教人学佛用功之心也是如此，每自悲叹，为道情痴。此所以菩萨未能成佛也。一笑。）

回屋后，我读《楞严大义》。写日记。

十点半，读经，打坐。
十一月二十二日　　阴

晨六时二十分打坐。清净，只是插头插不中，有时将到边上，又滑下来了。很难。（怀师批示：此话一般用功人很难体会。说得好。）

小妞去托儿所，我为她做好午饭。她习惯吃冷东西，面饭都不例外。她妈在家，还会一下床就给她吃两根冰棒，或一杯冰淇淋之类。她们不在家就免了，因为我不赞成。（怀师批示：此所以东西方新旧文明生活方式之不同。如自幼孩照新方式养成习惯，也无妨。）

今晚电视十号电台，九点钟有一个特别节目，是一个美国的人类学家访问日本的禅宗和净土宗。这位访问者真行，他真能如乡随俗，人家叫他做什么，他就做什么。他先访问日本的茶道，人家递茶给他的时候，他学别人先磕头之后才接。吃茶有多少规矩，他都一样一样地学着做，而且一丝不苟。镜头转到一个庙里，好多人在念经，女儿说，那是净土宗。有一个修净土的妇人说，阿弥陀佛的爱比父母之爱更大。最后他访问两位禅师，第一位，一走进禅堂，手里拿着一块板子，似乎向佛堂致敬，双手举起板子，恭敬地行一个礼，手一放下来，顺手两下，就打在一个正打坐的女人身上。（怀师批示：这是后世的糊涂禅。禅不是这样的。）那女人一惊，急忙把身子坐正。我说她是头歪了，没坐好。女儿说她是睡着了。（怀师批示：都不是，他们只学皮毛打板，太可笑了。）接着禅堂里一片板子响，似乎被打者都挨两下。（怀师批示：何其罪过，跑到浑人堆中去讨打。）奇怪！《习禅录影》上，老师香板只打地。这位禅师打人，一打就是两板，可能是各人的作风不同了。据访问者说，这位禅师是一个大资本家，他的弟子几百人，都是他的职员，每月必需坐禅一次，否则他就不用。难怪！这种弟子焉得不睡觉！第二位禅师，手里拿着一根又粗又短的棒子，盘腿坐在地上，弟子们一个一个地走过来磕头答老师给他们参的问题，最后访问者立在下面问了一些问题。据访问者言，他总觉得禅师手里的那根棒子，随时都会落到他的身上。可见气氛之紧张了。（怀师批示：此即禅宗之末流，可叹！可笑！可悲！）

看完电视，我问女儿：“你们打七，也是如此？”她说：“不，老师说改良了，不打人。”我说：“那你们就轻松了！”他说：“也不，因为老师拿块香板，打地，又拍桌子，我们大家的感觉，也正和这位访问者一样。”（怀师批示：昆韦真没出息。一笑！大笑！）我告诉她，做学生就不怕挨打，严师才能出高徒！你看那些学琴的人，都只六七岁的孩子，练琴全用手指，可是只要稍错一个音符，手指就会被敲一下，打痛了，还不敢停下来，仍得忍痛继续抚下去。再看看那些唱戏的，你只知道某某钢琴家，某某戏子在台上红得发紫，台下掌声如雷，你就不知道他（她）们挨过多少打，经过多少辛苦，才换来这一刹那的光荣。学一点技艺，都不简单，谈何容易。（怀师批示：如你那么说，我必须造一根十万八千里的棒子，常常遥远打你才行了。可发一大笑。有趣！）
写完日记，十二点整，读经，打坐。
十一月二十三日　　阴
晨六时打坐。

小妞不在家，我照例做好午餐等她，但我必须先吃才好，因为我不适合吃冷的，尤其在冬天。再说一面照应她，一面自己吃，也吃不好，我最近也比较能吃，不过晚餐却不敢多吃。（怀师批示：应该如此。若能渐渐戒断，不食晚餐，只少量饮水更好。尤其对老年人更有益，更易得定力。）每次吃的时候，并不觉得太饱，可是在打坐时又觉得吃多了。我希望有一天能如孙悟空一样，只吃几个果子，我认为人体之重，就是饮食和妄念。（怀师批示：对极。是极。此话可圈可点。读过《律藏》，方可参透其中之妙。）

十一点半，小妞回来了，她很乖，在吃饭的时候，她告诉我，她不喜欢学校的老师，她们都是坏坏，她不要去了。这种事，我可不能答应她，因为缴了很贵的学费，不去岂不浪费？而且我也做不了主。但我又不忍看她因失望而难过，甚至哭闹。于是哄着她玩，讲故事给她听。暂时让她忘了这个问题。

晚餐桌上，女儿告诉我，今天小妞在学校哭要妈妈，老师就把她关在办公室，一直到不哭了才准许出来。有什么办法呢！她们老师不兴哄孩子，两岁半的小人，就要叫她懂得究竟是谁凶！谁有主权！美国的父母都会说：“孩子哭，不要理她，要叫他知道哪个是主人！”父母儿女之间，从小就懂得谁是主人，谁是客人。（怀师批示：此是西方文化的基本，个人主义才产生自由和民主的思潮。奈何东方人不知其根本，也乱学自由和民主。）过去在国内时，大家都认为美国的孩子很放任，其实不然，美国所谓有教养的孩子，和中国旧式家庭的惟命是从，是大同小异的，只有他们认为没有教养的孩子，才有真正的自由。（怀师批示：对极，有理。你此话，真应让东方人，尤其今天的中国人全明白才好。唉！我亦无可如何！）

夜间我看《楞伽大义》，意生身，我不懂怎么叫离心意识，离心意识之后，还有没有境界？（怀师批示：离心意识即是，亦可说即此是境界，但无境界之量可得。）譬如意生身，想什么就是什么，那不还是心意识的作用吗？（怀师批示：凡人意生身是如此。大悟后意生身，亦即如此用，而即离此用。）是不是说转识成智以后，心意识的作用就不一样。（怀师批示：对的。你说得对的。）
十一月二十四日　　雪

晨六时十五分打坐。清净得很。（怀师批示：清净亦放下，放至放无可放之处，自知转身一路

了。）

小妞今天在家，我一直带她玩，看电视，吃东西。她很乖，只是不睡午觉，我会觉得很累，有时她爸下午回来带她去百货公司玩玩，我就可以休息一下。问题是她不比小时侯抱抱就好，而现在她会跳会跑，我最怕她跌倒，希望在我带的期间，不要有任何意外的记录。这就是我吃力的地方，有时候目不转睛地看着她。我爱孩子，是我的天性，何况以她和我有骨肉血统关系，再加上她的聪明乖巧，有时为她而忘了自己。（怀师批示：眷属情业，你是欠她的，因为她前生照顾你太好了，所以还债。是乎？否耶？你参去，自会明白。）

今天是感恩节，美国人对圣诞节、感恩节都是这一年中最大的节日。家人亲友都乘此时聚会一下，因为平日大家都忙。下午四点有系里同事请他们吃火鸡，据说也请了我，我谢了。楼上的邻居是他们学校的女教练，此地只有这么一所大学，只要是在大学教书的都是同事。她也不在。整栋房子只我一人，我吃完晚饭，就看书。先看《定慧初修》。老师说五遍行的作用，在任何时间，任何地点都永远存在，那么离了心意识以后，还存在不？（怀师批示：还是它，可是，不是以前的阴暗面，即以五方佛来表示它的法相了。）

九点半，她们回来了。小妞又玩了一会才睡。写完日记。

十一点整，读经，打坐。

十一月二十五日　　阴

晨六时半起床打坐。上坐之初，从头到脚都好冷，尤其腹内似乎一股股的冷气出来。坐一阵就渐渐暖起来了，到最后又热得很，这种情形好久了，晚上的打坐尤甚。（怀师批示：是过程的情景，如能到行、住、坐、卧都定时，即行动中亦有暖相。如此，则得四加行法中之暖位了。四加行：暖、顶、忍、世第一法。）

今天周末，他们带小妞去水牛城看动物园，小妞一听说去动物园，就什么都不管了，一清早就围在她爸身边打转，唯恐人家把她丢下。小人真好玩，如果先把她放在车里，她就放心了。她以为人家走一定要开这个车，她先在里面，就不会被丢下了。（怀师批示：大人亦如此，只是车不同而已，这个世界，是一大车啊！）

十二点以前，他们带着做好的食物去野餐。我自己下了一碗面，这种细面是水牛城的日本店买来的。在波士顿时，还可以在中国城买到新鲜面条，差不多的东西都可买到。搬来此地之后，就买不到新鲜面条了。不过这种日本细面也很好，类似中国的挂面。美国有一种意大利面——通心粉，也还可吃，但要会吃美国的口味才行。一种东西有一种做法，如果用中国佐料，吃干面还可以，若吃汤面，再好的汤也不好吃。因为它本身不易入味之故。六点钟，我热好饭，做了两个菜，七点他们还未回来，我只好先吃了。因为吃晚了，打坐会不舒适。八点他们回来了，在门口小妞的声音就随着门铃传了进来。我一开门，她把一个大汽球丢在我的身上，顽皮可爱，乖得很。（怀师批示：你忘了中国的“打是亲，骂是爱”的谚语吗？即此一念，你又回到数十年前的宿生情业中打滚去了。可惜你尚未自知，因未通宿命智故。一笑。）

九点他们才吃完饭，小妞睡了，我写日记。

十一点半，读经，打坐。

十一月二十六日　　晴

晨六时欠十五分一醒就起来打坐。本想再睡一下，但我觉得每天晨坐时间总觉不够，今天星期，又醒得早，可以放心地多坐一下。不料完全不是那么回事，反而不如平日坐得清净。我很有这种经验，愈准备得好，愈坐不好，随便一坐，倒好得很，而且什么境界之来，都在刚刚上坐不久之时，即如气机发动也是如此。（怀师批示：有心即错，用心即乖。）所以我有一个看法，要成功就在一刹那，不成功，坐一万年也没用，这似乎不是时间的问题。（怀师批示：此话有理，顿悟之顿，即如此。）但如果正坐得好的时候，又必须起坐，就会后悔为什么不找个合适的时间呢！（怀师批示：不必后悔，要渐渐练习动静如一。）

下午三点，他们带小妞出去玩。我就洗澡，洗衣服，在后院散散步。热好饭，又做了两个菜，他们就回来了，小妞把买来的新玩具给我看。晚饭后，她九点才睡。我在写日记之前，想起一件事来，那就是在我初到美时，女儿带我去医院看一个病人。他是某大世界宗教研究中心的男同学，美国人。我去看他时，他睡在床上。经女儿介绍之后，我们握了握手。令我吃惊的是他的眼神，是那么和善得难以形容。后来女儿告诉我，原来他的病是学打坐辟谷不得其法，出了毛病，到后来倒在地上，没人知道，等人发觉，抬进医院已经不行了。（怀师批示：这类妄学者太多，太多。）一病两年，学校为他保留学籍，住院也是学生保险，最后好得差不多了，才出院。不料他出院之后，他以为学这种东西吃亏了，大起反感，生活没有规律，以至身体日益虚弱，总说听到上帝给他讲话，终于没有通过大考，也就不知他的下落了。像他这种情形，是不是着了魔？十分可惜。（怀师批示：对，着了魔。哪种魔？自己的心魔，无智魔。）在我写日记时，这位仁兄的眼神仍在我的记忆里，我立刻把它空掉。（怀师批示：对，不能留此影才是。）

十一点半，读经，打坐。

十一月二十七日　　晴

晨六时打坐。

十点后，他们都走了，我仍带小妞玩，她一会要吃，一会要我陪他玩，一会要看电视。我正忙着应付她时，门铃响了，那位老太太又来隔壁洗衣服，顺便来看我。我先递一杯热茶，把暖瓶拿来放在客厅桌上，她是会喝水的。她有糖尿病，心脏又不好，进门就喘。我们谈着谈着，不

知怎么，话题就落在电视上访问日本禅师的那位人类学家身上，她也赞成“严师出高徒”。我在心里想：“算了，如果叫你打坐，你就受不了，别说还要挨打！”于是我笑笑说：“我一生从小学到专校，只遇到两位严师，是真正的严，不折不扣。”
她问：“怎么严法？”我告诉她：“一位小学五、六年级教算术的高老师，我们的算草本算错了当然不行，对了也不行，每天抽人到黑板上去演算，一面算，还得一面讲，不会讲的，就是抄别人的。考试是七十分为及格，就不准不及格。所以我们在本子上算得时候，就一面算，一面讲，每天的自习课都在做算术，紧张得不得了。所以只要是高老师班上的学生，个个能算能讲。到中学后，数学分数也相当的高，其实小学是算术，中学是代数，似乎有一通百通之意，底子很重要。我们女儿小时侯，她就说我讲的算术或代数和别人讲的不一样。另一位严师是初中时的徐校长，他教我们历史，偶尔给我们讲几篇古文。早上的自习课，如果是校长监课，就要背书，我的胆子自来就小，知道第二天是校长监自习，晚上不把书读到烂熟，不敢睡觉，怕的是一紧张会背不下来。连我家丫头都知道，因为每天都是她一边给我梳头，我一边吃饭。如果哪天早上饭都忘了吃，我一直在读书，她就会问：‘今天是校长监自习课吧？’当你一进校门，走到院子里，听到哪个班上读书读得起劲，你就知道是怎么回事了。徐校长脚步非常的轻，自习课老师进来，又不须行礼，他总是从后排过来，当他从哪一行走过时，哪一行的人，就开始紧张了。当他在你身旁停下来，把你的书拿起来，你就马上站起来，乖乖地背。这时同学们读书的声音立刻低了，你一个字都逃不过。经徐校长监过自习课的文章，到现在都忘不了。”她说：“乖乖，我从来没遇过严师，难怪我不行了！”我们都大笑。她一直坐到四点半，站起来就跑，因为想起了是来洗衣服的呢。可能别人要用洗衣机，把她的衣服丢出来了呢！于是我领着小妞在门外等她，看到她笑容满面地推着小车子走过来，对我说：“还好，没人动。”（怀师批示：这个故事有意思。）

晚饭后，我看《习禅录影》。写日记。

十一点，读经，打坐。

十一月二十八日　　阴

晨六时半打坐。无境界。很静。

小妞不在家，我做好午饭，自己先吃了等她。十一点半，她回来了，要吃白饭、白面，可以喝一小碗汤，但不吃汤里的菜。一切由她，只要她能吃一点东西就好了。吃完饭，带她看电视。门铃响了，进来一位女推销员，手里尽是糖果糕饼。她顺手递一盒糖给小妞，小妞不要。她问我是不是日本人，我答是中国人，她似乎很奇怪。她走后，门铃有响，这次是邮差先生给楼上人送包裹的，因为要签字，我请他再来。他走后，一连接两次错电话，当然他们打的号码并不错，可是换了人家，几年都搞不清楚。

晚饭后，又和小妞玩了一会，十点她才去睡。我看《习禅录影》，这本书我也不知看过多少次了。但每次看到说一部分录音带遗失，或是有些地方老师不准记，说记下来会害人，诸如此类的地方，我都会急死，我真觉得还是记下来的好。（怀师批示：与其不写下来，所以你远隔重洋，也会自己慢慢摸进来。佛经写得太多了。禅宗语录也写得太多了，有什么用。这个道理要看得透，不须急。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

十一月二十九日　　雪

晨六时二十分打坐。

可能是天冷，小妞八点还起不来，她爸一直催她起来上学。我觉得好笑，读一个托儿所，竟似读研究所那么严重，大雪天，一早叫她去上学，她又有点咳嗽，真不忍心。但我做不了主。

十一点半，

她回来了，带回来一张她的作品，是一张白纸上涂上各种颜色，随她说是人或是物。总之是她想象的一种东西。她把它贴在我屋里的墙上。我这屋地上是她的玩具，墙上是她的作品，洋洋大观，热闹得很。（怀师批示：这个世界，何尝不是被我们这些大人、老人、白种人、黄种人、黑种人，也贴满了鬼画符和玩具吗？）

下午带她看电视，似乎后门外有声音，我要去看，她不准我走，要带她去，她又不去。这时前门的门铃响了，原来是查瓦斯的。他刚出去，门铃又响了，邮差先生送包裹来要我签字。一天这些应接不暇，搞不清楚。（怀师批示：这便是现代生活和原始生活的不同，应知这便是世人的玩具世界。唉1莫可奈何，生为此世之人了。）

晚饭后，他们看电视报新闻，几个电台都是女广播员——新闻记者。这是几年来妇女运动的成果。记得我刚来美时，新闻记者都是男士。据说在妇女运动之前，有的地方根本不用女职员，有的地方虽然可用，但薪水非常悬殊，只论性别，不论成绩。（怀师批示：总有一天，变成女主外，男主内，大家换一下地位试试。一笑，大笑。）

十一月三十日　　阴后雪

晨六时整打坐。忽觉眼前一闪一闪的，似乎将有一片光明的趋势。我急忙睁开眼睛，又觉得不对，又立刻闭上，那一点灵光早过去了。我总是拿不准火候，每每错过机会。（怀师批示：用心太过，不取不着即可。）

小妞十点半回来，我为她下了碗面，她不喜欢饭和面上有颜色，所以只给她放一点盐。她吃完了面和汤，留下了菜。她要出去玩雪，只得为她穿上雪衣、雪裤和皮靴，戴上手套，带她到门外走廊上做雪球。雪相当大，有微风，很冷。她不肯进屋，我只好站着陪她。走廊上的雪一直铺到门边。隔壁邻家门外的一棵老松，松针上积满了雪，已被雪压得下垂了，然而颜色不变，

白、绿分明。街上两旁，都还保留着雪景的完整画面。只有马路中间被来往的车辆破坏无遗。这时候洗衣房走出一个人来，向我挥手，原来她是上次给我送信来的美国太太。彼此问了一声好，她说好冷，就忙忙地回去了。小妞也冷了，才肯进屋。

晚上，我看了《楞严大义》，又看了笔记。每次看到抄下来的那篇永嘉大师证道歌的讲义，因为讲得不好，当时我就觉得不好，现在愈看愈不好，我就把它扯下来了，再补上一些空白纸。
写完日记，十一点半，读经，打坐。
（一九七八年十二月二十八日临晨三点批阅。）
十二月一日　　阴
晨六时打坐。无境界，但很清净。

小妞在家，我就必须吃早点，因为午餐无定时，有时三、四点才吃午饭，如果不饿就不吃午餐，也是常事。她现在肯吃东西了，每天吃蛋、饭、面或多或少，能吃一点，只是不肯吃菜。

下午带她玩，陪她丢球，散步，她活动，我也活动。我为陪她看电视，我也看电视长片，叫《追求明天》。小妞喜欢里面的一个小男孩，她叫人家妹妹。因此我陪她看一年了。看这种东西，就如看《红楼梦》一样。看你用什么眼光，从哪种角度去看。如《红楼梦》就是一部道书，我最喜欢开头及结尾的那些诗，再看那个大家庭的盛衰，每一个人的结局，因为曹雪芹写得好，人物之生动，看上去若有其人，若有其事，甚至连自己也置身其中了。记得小时侯，看得入神，会为这个悲伤，又为那个难过。现在不会了。就如我现在正看的这个《追求明天》。其中颠倒之处，人间又何曾不是如此，所谓当局者迷，旁观者清，中外古今，到处皆然。不过看是看，却能过而不留，不会有任何影响。这就是学道的成绩。有时候我是借境考验自己，看看有无进步。或是进步多少，自己心里有数。
夜间小妞九点才睡，我看《楞伽大义》，写日记。
十一点，读经，打坐。
十二月二日　　阴

昨夜一觉醒来，去一趟浴室，回来一看钟三点半。我想明天是周末，于是就打坐。这一坐就很妙，似睡非睡地，最初觉得身体非常舒适，后来就不知身体之所在了，完全失去了感受，但心里却非常清楚，偶尔有点游丝，如浮云飘过，轻松得很。起坐一看，钟整六点半，我还以为不过一个多钟头哩。
今晨七时起床，打坐。很清净。

上午十一点半，他们带小妞出去了，我照例洗澡，洗衣，热饭，做菜。每周送牛奶、果汁，顺便送两盒蛋，每天小妞吃两个，再做菜用几个，本来不多，可是这小人吃东西不准，有时一个都不吃，这样一来，蛋剩得太多，我只得腌起来。
夜间我看《定慧初修》，写日记。
十一点半，读经，打坐。
十二月三日　阴
晨七时打坐。身静，心净。

下午三点，他们带小妞出去了。我在后门边站了一下，遍地是雪，无法下足，房东还没来铲雪，因为雪还不够大之故。美国人都不喜欢这种房子，他们喜欢在四不巴边的森林里面住家，因为他们白天的生活太紧张，希望夜间以静来调剂一下。但这临街的房子也有好处，积雪太深，房东会来铲，哪儿坏了，说一声就有人来修，当然也许房租贵了一点。据说这房子将近百年的历史，原来楼上楼下是一家人，后院有停车房，有佣人（黑人）住的下房，前后及两边空地都不小。不知传到他家哪位哥儿手里，也不知是这位哥儿高升了，还是手头缺之了，就把祖产给卖了。房子的缺点是电路不好，常出毛病，所以灯泡、电视都常常坏。

我无事就看书，一看书就有问题，我不懂心体离念，是什么情境？有一种定，定得什么都不知道了，算不算心体离念？（怀师批示：心体一词，指此能思维妄心之本体——本体也强名——它是离一切见、闻、觉、知之念的作用，但亦即在其中，“即此用，离此用。”并非如木石之无知才算离念。）何谓指物传心人不会？（怀师批示：当人心目，面对现实世间之事事物物时“依他起”用，即见心之妙应。用过便休，即会心自无性。）“诠”这个字，到处都可看到。似乎讲法可不一样。如下面这些——一、若止于此境，就为小果所诠。二、是法非言语能诠。三、一落言诠……四、种种名，种种法，悉以实诠人无我，法无我为其究竟。

最后还有老师给我的偈：现前性海幻真诠。我就不会解这个诠字。（怀师批示：诠。包括注解，注释之意。诠，也即是言语思议之意。“不落言诠”即不受文字言语所困惑之意。）

他们六点回来，饭后，十号电台又是那位美国人类学家访问台湾民俗，他请一位学宗教的女士陪同前往。她们讲太极图，阴阳之道，先拜土地庙，看人家子孙扶乩请示父母的意见。据说还能写出一首诗来。又看清明扫墓。迎菩萨等民俗，以及妈祖庙香火之盛等等。我们在台湾二十多年，从没见过，反而来美国在电视上看到。所以我常有一种看法，我认为在美国的中国青年学者，其对中国过去大陆的了解与外国人一样，都是书本上的知识
，如果叫他们来介绍中国，那只是拾人牙慧而已。因为他（她）们不是生在台湾，就是很小就离开大陆。除非老一辈的学者，才算能说得清楚。也才能有正确的看法。我们在波士顿住在某大宿舍时，每逢中国新年，学校也可以说是系里，就要办一个欢迎中国新年晚会，由女儿主持，主持人难免就要安排节目，还要介绍一些中国习俗，女儿就去燕京图书馆借些关于中国习俗

的书来看。我翻开看看，不知那个作者从哪儿找来一些不三不四的资料，于是我告诉女儿，这是国际场合，要注意自己的身份和立场。当然，每个国家都有它的陋习，但只能和国人作自我检讨，不应当供给外人作为笑料。（怀师批示：对极，此所谓良母之教也。）

写完日记十一点半，读经，打坐。

十二月四日　雪

晨六时打坐。坐中似乎偌大天地什么都没有，不是空空洞洞，但觉广大无边。无人，无我，可是我又什么都知道。（怀师批示：性觉真空，性空真觉。当可于此境上翻然领悟。）

小妞不上学，我带她玩，看电视，又怕电视看多了，会伤她的眼睛。她大了，懂得漂亮，我就给她梳头，洗脸。她要自己洗手，一洗就洗去二十分钟。所以一天她要洗几次手，我都随她。再学学刷牙，只要把衣袖卷高一点，不弄湿就好了。可能是她爸太高，妈也不矮，所以她比普通同年的人要高很多，不满三岁，比五岁的孩子高，所以托儿所的老师常常忽略她的年龄，遇事不太能谅解她，这也是她吃亏的地方。近来比较好了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月五日　雪

晨六时打坐。

小妞不在家，我照例先吃完饭等她。她爱吃白面，我就为她做了一碗番茄汤。什么都准备好，她也回来了。一进门，就要棒棒糖，拿着棒棒糖又来吃面。她告诉我，那些娃娃他们都喜欢老师，只有她不喜欢，因为她一哭，老师就会骂她。这时门铃响了，又是那位老太太，带着她的女儿和三个外孙，一进门就喘。我说天冷吃杯热茶吧？她点点头。她女儿比我女儿小一点，似乎在台湾没读过大学，我也不敢问。总之现在是家庭主妇，二男一女的母亲了。我拿些糖果给孩子们吃。吃完茶，她女儿就带着孩子们走了，据说还要去买东西。她又和我大谈，她毕竟还是个读书人，不谈打牌，还是可以谈点别的，只是不大起劲而已。她说她是山东人，她先生是上海人。她说：“从前像这样，就是嫁得远了。”我说：“你看我家女儿，都翻过喜玛拉雅山喽！”

她说：“不过从前多半这村嫁到那村，也不好，你看满街的人，都傻傻的，因为血统太近。”

我们都笑了。她告诉我她先生是她父亲的部下，留英的。我告诉她，我先生是我的表兄，留法的。她问是怎样的表兄？我说：“她是我婶婶的侄儿。”

她似乎松了口气，说：“还好，要是你母亲的侄儿就不好。”

我说：“那根本就不行，那叫骨肉还乡。”

我们正笑着，小妞要看电视，我为她拨好电台，陪她看了一下，回头一看，那位老太太已经睡着了。小妞望她一眼，对我一笑，乖乖地看她的电视。我担心睡觉的人会受凉，为她盖一点，又怕吵了她，看看她穿得却也不少，地方又靠近热气管，大约不至受冷。我正想着，她醒了，看看表，站起来就走，说是孙子回来，找不到人，会打破门的。

晚饭后，小妞十点才睡，我写日记。

十一点，读经，打坐。

十二月六日　晴

晨六时十五分打坐。

小妞不在，我吃完饭，为她下了碗面，把该做的都做好。她一进门，先给她一个棒棒糖。她爸进来了，手里拿着一张纸，上面红红绿绿一大堆，小妞告诉我是她画的。我当然大加夸奖一番。她爸用胶条把画贴在过道上，小妞大叫，一定要贴在我的屋里。只得又取下来，交给她，由她亲手去贴。她吃完面，又喝了汤，我就放心了。每天她妈妈一进屋，就要问她吃了些什么？她能多吃一点东西，我们都皆大欢喜，近来也胖了一点。

电话铃响了，是女儿来的。她说外面很冷，如果小妞要和她爸出去，最好多穿一点。我说：你给你家老爷说好，给我说没用。她笑了，说好。（怀师批示：唉！天下父母心！希望不要忘记了老娘。）

三点钟小妞有一个她最喜欢的电视节目，其中有两个女孩，所以她称为姐姐节目。她正看得起劲，她爸回来了，她不想出去。但我怕看完这个节目，她又要出去，更是麻烦，不如叫她出去玩玩的好。于是我给她爸说：“外边冷，多穿一点好。”他答：“没那么冷，用不着。”我知道女儿没给他说好，就算了。

晚餐后，女儿带小妞在我屋里玩了一阵，九点他们才走。因为小妞的爸到学校出题目去了，大约又是考期在即。女儿告诉我，走到哪儿都会碰到学生。无论去超级市场，医院，百货公司，甚至走到街上，都有学生打招呼。因为他们教书的学校，是此地唯一的一所大学。她们母女走后，我看《楞伽大义》，我想看八识规矩颂，但这不是一下看得了的，要找个长时间才能看，所以今天暂时还不看。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月七日　雪

晨六时整打坐。在坐中我现在已无妄念，但杂念、游丝不免。（怀师批示：可喜稍有进步。）

小妞不在家，我照例先吃饭后等她。为她做了汤，又下了碗面。她吃东西很怪，好好的汤面不吃，要分开来各吃各的。下午带她玩，陪她看电视。看她似乎要睡的样子，可是她实在并没睡，只是养神而已。她很会养神，有时像大人一样，闭上眼睛，休息一会，又精神十足了，要她

睡次午觉，难而又难。外面雪很大，不知是否风的关系，真如空中撒盐。我爱大雪和大雨，因为它能洗净心垢。看着洁白的雪，和哗哗的雨，内心空空的，干干净净的，真是五蕴皆空，舒畅得很。

晚饭后，打开电视，正好又是那个美国人类学家访问非洲。非洲人重视传统，虽然他们也信基督教，但不完全和欧美的一样，多少渗入他们一部分传统礼节和习俗。一个非洲人说，他可在梦中得到他母亲的启示。另一个说，他常和他祖母在梦中相见。他们扫墓时站在墓前，念念有词，据说是对死者报告。我不知这些是不是心理作用？还是灵感作用？（怀师批示：两者都有关连。）灵感何以一定要在梦中？他们有些传统如大家庭，讲孝顺，重祖先，都和我们中国很相似。（怀师批示：本来便是同根。）

看完电视，写日记。十一点，读经，打坐。

十二月八日　雪

晨六时十分打坐。坐中心如虚空，杂念如虚空中有点东西。游丝如游云，一飘而过。

十二月九日　阴

晨六时打坐。很净。

今天周末，他们带小妞出去了，我照例做我自己的事。这几天有个毛病，一身发软，也可以说很懒，只想睡觉，有那种春眠不觉晓的情景。我记得第一次气机发动，就是这种情形，大概又是生理的变化过程，不理它！（怀师批示：说得对。）

下午接到一个朋友的电话，每当她感到寂寞，就和我在电话上谈谈，彼此听听声音。我们是老邻居，她的孩子都是我看着长大的，还有我看着生的。当她搬来我们村子里时，我女儿将考初中。二十多年的友谊了，她因癌症二十年前就锯了腿。当她考虑要不要锯时，她说与其残废，不如死，可是事到临头，能死吗？五个女儿呢！我每每接她的电话，都很难过。她总是叫我去玩，如果不是晕车，我也想去看她几天，我们可以终夜不睡地联床夜话。他们回来已七点，收拾下来，八点才吃完饭，小妞睡了，我看一点笔记。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月十日　阴

晨六时欠十分打坐。意境上的那片大海，离我很远了。似乎有招之即来、挥之即去的意思，我不理它，几天把它忘了，它也就不惹我。（怀师批示：应该如此，不必着相。）

今天星期，四点后，他们带小妞去玩，顺便买菜，我在后门走廊的雪地上站了一下。这时天已渐开朗了，乌云漫漫流动，树枝后面的太阳偶尔一现光芒，立刻又被流过来的乌云盖住，时阴时晴。回屋后，回了两封朋友的信，其中一封是住在美国的一位太太，她先生在台湾就认识我女儿，来美后又是某大的同学，她本人是师大毕业，我女儿也是师大的研究生，也算校友。在她将到美时，因为她们宿舍太小，很不方便，所以我请她来我家吃饭和洗澡，我爱她那份温文尔雅的气质，事后她一定要交伙食，推辞不了，只好收下，因此而结下了深厚的缘分，她偶尔来个电话谈谈近况。我很担心她是三个孩子的母亲，怕她受不了那种辛苦，总是同情地常常安慰她几句，她也就把我看作家人，常常诉诉苦闷！我是个最舍不得丢掉朋友的人，我的朋友都是几十年的友谊。但自从我决心学道以来，我很怕在这世界上再结上任何缘分，恶缘固不可结，善缘也不结最好，不知为什么，我很怕这个缘字。（怀师批示：此字确实惹不得，我也最怕，但却一再惹上。我有时因有不忍人之心也。一笑。）

六点后，她们回来了。晚饭后，小妞九点去睡，我写日记。然后看一点笔记。十一点整，读经，打坐。

十二月十一日　晴

晨六时整打坐。

小妞在家，我给她下了面，又煮了蛋。她最近吃得不少，果汁喝得最多，所以也胖多了，更好玩。带她玩，陪她跳呀！笑呀！看电视呀！真是有时候以为自己和她一样大呢！我最近做一种工夫，就是无论什么事情，该做的马上就做，该想的就想，譬如一件事非计划不可，就计划一下，怕忘了就记下来。然后就把这一念头丢掉，不把任何事情放在心上，心里总是空空的。除非是书上的问题，故意放在心上，是急待研究的。总之不会妄想杂念一大堆了。（怀师批示：如此，才是从事上踏实磨炼的行门。）

电话铃响了，又是错电话，放下话筒，门铃响了，是报童来收报费。

难得今天天晴。小妞看开了门，就要出去，我就给她穿好外衣，带她在门口站了一下，见邻家门外柏树顶上的积雪，不知是掉下来了，还是化光了。总之那柏树经雪压过之后，毕竟还是枯干了不少。报童弄一个雪球一丢，打在小街上，小妞一转身，顺手撒出一把雪，被风一吹，扑了我一脸。这时有人叫小妞，原来她爸妈都回来了。

晚饭后，小妞九点才睡。我写日记，看一点笔记。

十一点，读经，打坐。

十二月十二日　晴

晨六时半打坐。坐中心如一大气团，什么都没有，可是又不是空空洞洞的，如气又如雾，又不像以往有时会身轻得如一个大气球，这是两回事。不过两种情形都很舒适，只是身轻如大气球，是轻飘飘的，就如要飞升一样，比较有趣而已。不知道哪一种情形好。（怀师批示：现在的好。比“轻飘飘的”

有进步。但亦是一程度、一境界而已，不必执着。百千三昧、百千境界，亦皆如梦幻空花。）

小妞十一点半回来了。吃了饭，我看天晴，就给她穿好衣服，穿上外衣，带她去后门玩。地上一片洁白，十分完整，踩在上面滋滋地响。她好久没出来了。她抬头望望树枝，她问：“梨呢？”

我说：“明年又来了，今年它怕冷。你不是也好久没出来了吗？”她点点头，深信不疑。又弄个小铲子铲雪玩。鼻子冻红了，她也不在乎，看看来往的车辆，她忽然说：“妈妈呢？”我答：“在学校。”她把铲子一丢大哭，要妈妈。回房后，电话铃响了，是女儿来的。她说，因为他们去一个同事家有点事，路过家门，她在车窗里，只向这边望了一眼，想不到小妞在外面，被她看见了。原来如此，我竟没看见，小人儿眼睛快，要和她比赛，是输定了。

晚饭后，小妞九点才睡，我看《习禅录影》。写日记。

十一点，读经，打坐。

十二月十三日　阴

晨六时欠十五分打坐，很净。

小妞不在家，我给她做好饭，我自己刚吃完，她回来了。她现在在学校不哭了，老师也喜欢她。总说她聪明，一教就会，大孩子都要问她，她也肯教别人。每天有一个大孩子和她玩。这时门铃响了，那位老太太又来了。我说：“昨天晴不来，今天阴倒来了。”她说：“这阵子都是我们小姐来拿去替我洗，她家有洗衣机。”我看她一直在喘，我问她喝冷的，还是喝热的，她说：“热的吧。”我就去厨房给她泡了杯热茶。她说那天在这儿睡着了，回去晚一点，她孙子差点把大门打破。说着她又看看钟，笑笑说：“可别再说话，忘了洗的衣服。”我告诉她，我一直不放心，怕她在我们这儿睡受了凉，本想去个电话问问，又怕她不在家。她也承认她在家里坐不住，小雨，小雪一样往外跑，她说：“如果我是你，我就带着孩子到处去玩，在家里带孩子好难过啊！”我说：“跌伤、碰伤怎么交待，这不比自己的孩子。”我现在才懂，过去大陆上以及在台湾，都常见老人带着孩子，到处串门子，原来大人孩子都得玩。但我没有串门子的习惯，我又不肯把有限的时间拿来管张家长李家短的闲事，何况又怕跌伤碰坏孩子，这也就是我带孩子比别人吃力的地方。但“江山易改，本性难移”，无事的时候，我情愿一杯清茶，独坐室内，读一篇古文，或朗诵一首古诗，甚至临窗眺望。青天白云，远山近树，都能使我心旷神怡，看起来是多么孤僻，然而一旦遇着知音，我也能剪烛西窗，联床夜话而不知倦。可是相识遍天下，知音能几人？所以古人有士为知己者死，其实古今皆然。这位老太太，我同情她，也欢迎她，但不能久谈。谈多了，我就不知道该说什么了。也怪，她是读书人，却不喜欢看书。我试探劝她学学打坐，她大笑说：“打牌还差不多。”她怕孩子回家打破了门，忙忙地又去看洗的衣服去了。

夜间小妞九点还不想睡，她妈妈勉强把她抱走了。我看了一点笔记，写日记。十一点后，读经，打坐。

十二月十四日　阴

晨六时半打坐。很静。

我吃完饭，小妞也回来了。她爸手里拿着一张画，是她涂的，红红绿绿一大堆，她说是鸟，贴在它们房里的床头上。这家里所有的屋子，都有她的杰作，确实也很有趣。下午送信的送来一些新年贺卡，各处的贺卡，差不多都聚在一起了。在美国从十二月开始这一段时间，所有信件、包裹都停下来，让贺卡先走。我才想起来，原来耶诞和新年又到了。女儿还没注意到这回事呢。我的大半是台湾善邻好友寄来的。看到台湾两个字，我不自禁地呆了，这个一住二十多年的故居，真是不堪回首，因为它不知道葬埋过我多少心碎的往事，也可以说是旧梦！正在这时，我忽然一觉，过去的让它过去吧！既知是梦，何苦又去追忆梦境。（怀师批示：白居易诗：“言下忘言一时了，梦中说梦两重虚。”）于是立刻把这一念空掉。把信分完，把贺卡放在一边，留给女儿看。

晚饭后小妞九点还不睡，还好她明天不上学。十点后她妈硬把她抱走了。我看《楞枷》的八识规矩颂。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

十二月十五日　晴

晨六时整打坐。境静。心净。

小妞在家，我为她煮面做汤，又煮好蛋。见她吃得很好，我很开心。门铃响了，是报童来收报费。随着报童身后，挤过来一个人，他和我打招呼，原来是过去住过楼上的旧邻居，一位非洲人。他已搬走好几个月了，偶尔路过门口，又进来看看有没有他的信。这儿的信都由我分。因为白天，楼上楼下，就只有我和小妞两个人，信一到，我看是我们的就叫小妞拿进来；是楼上的，我就把它放在暖气台上，所以有谁的信，我都清楚。刚搬来时，有一封从意大利来的信，一直没有人取，可是信却不断地来，这种事，如果是在国内，我就批上几个字，退回去了。我把此事看得很重，因为谁知道收信人与寄信人是什么关系。在别人看这信，也许如同一张废纸，说不定当事人盼回音，望眼欲穿呢！但在此，我不敢乱动笔，因为不懂规矩，只得每次催这家的男主人去办。后来才知道，收信人已经死了十年了，十年之后，还有人不断地来信，足见外国人对别人的事，虽举手之劳，都不肯负一点责任！最后，我又再三提醒女儿他们退回去了，至今不见再来。（怀师批示：此即是西方文化所说的“自由”真义，完全只由自我意识。可惜我们国人不知，乱讲自由和民主。）

晚间，看九点的新闻报告，卡特政府竟背信毁约，轻轻地就踢开了一直对他们最忠实的盟友，

可见国际间只有利害关系，哪有信义可言，此所以宗教在政治外交上，是永远行不通的。
写完日记，十一点半，读经，打坐。

（怀师批示：总说一句：日有长进，可喜可贺。但于儿女情怀上，还须努力勘破，由淡而空，方得大解脱而自在也。

谢谢寄来名笔一支，收到，勿念。我怕你手头是否有钱用？每次寄日记报告的邮费负担也不轻。缺钱了，告诉我，即寄给你。
一九七九年一月十七日临晨三点阅。

批阅后，一月十日信亦到，现简答如下：想笑原因有二：一、心脉将开。二、多生沉迷，今方识得自己。但不放任，渐渐由喜笑而归于内触妙乐。

禅秘要法，是有为法。但知是有为，可间或试修之，以坚定力，甚妙。知是有为法，故不生执着。所谓自知其时其量之量，表示修行到某种程度的工夫境界，即适可而止。譬如吃饭喝酒，自知其量应吃多少，应喝多少，不可过多。因此即须变易他法以自调剂。
你意境之大海，能转一下，便是易观。
生藏——消化系统的内脏。
熟藏——排泄系统的内脏——如大小肠的排尿，拉屎等。
一九七九年一月十九日补写。）
十二月十六日　阴
晨六时十五分打坐，清净得很。

十二点，他们带小妞去水牛城。因为将近耶诞，到处都有好看好玩的东西上市，尤其是百货公司，儿童乐园。来回四小时的车程，不得不争取时间，只得把食物做好，在车上一边走，一边吃。他们走后，我照例洗澡，洗衣，然后在后院站了一下，透透空气。当我进来，刚走到客厅，就听到窗外有车子的声音，忙掀开窗帘一看，一个大男孩手里拿着一本书走过来了，一直来到门口，门铃也响了。我只得去开门。他站在门口，向我“嗨！”这就是打招呼，我也随俗地“嗨！”了一声。他递给我一本书，他用女儿的英文名字问我：“你是她母亲？”我答：“是。”
他一面抽烟，一面给我讲话。烟味扑鼻，非常难过。最后，他问：“你是中国人？”我答：“是，从台湾来。”就在这一刹那，他似乎想到了什么，我也觉得有点不对劲，不知怎么，他急忙退出，我也莫名其妙地关上了门。究竟为什么，忽然尴尬起来？后来才想起来，台湾和美国之间昨夜发生的事。其实当时我实在没想什么，可能是他觉得过意不去。因为美国人民一向对台湾是友善的。

晚间八点小妞他们才回来。女儿说，来还书的就是她班上的学生。美国的大学，学生都是这样，不像国内的大学生那么规矩，那么纯！小妞睡了，我看了一点笔记。
十一点半，读经，打坐。
十二月十七日　晴

晨六时整，打坐。似睡非睡地听到墙上小妞贴的画掉了一角，本想下坐把它取下来，以免整个掉下来时声音更大或致受惊，但我正坐得好，不想起来，而且我也有意练练定力。

下午四点以后，他们又带小妞出去了。因为今天是星期，照例要带她出去走走。我热好饭，做好菜，就看《楞伽大义》。我又有些问题：我们平日在起心动念处，处处留意，要与定慧相应，是不是也是为转识成智之初步准备？（怀师批示：是的。）
我看八识规矩颂，有几个问题：
一、 何谓无功用行？（怀师批示：不须有心用功而行不违矩。）
二、 何谓直观真如之体？（怀师批示：不须假借方便而契合真如。）
三、 何谓变起真如之相而观？（怀师批示：由体起用。）
四、 我认为对境生情是根。因识由根发。（怀师批示：不错。）
五、 何谓若其发起最初与智相应心品？（怀师批示：最初动机，即契合般若慧智。）
六、
末那为意识之根，故其转智，必借意识转智之功而成。而藏识转智，又以末那转智为衡。可见意识一转，则末那，藏识也就随着转了。（怀师批示：诚然。）
七、
四智之中，我不太懂何谓成所作智？（怀师批示：能成功一切事业，包括入世出世。）
七点她们回来，我和小妞又玩一阵，然后看一点笔记。
写完日记，十一点半，读经，打坐。
十二月十八日　雪

晨六时打坐。坐中观心如一个大袋子，随着气机的滚动，滚出来一些纸条，如果不去打住它，它就滚过去了。如果去打住它，那些纸条上都记着过去的往事，愈看愈多，愈转愈深，就不好收拾了。所以最好是视若无睹，各不相干，就好。（怀师批示：应作如是观。）

小妞在家，很乖。看电视、玩玩具，只要我陪着她就好，但是我就不能做一点别的事情。如果不注意她，她就会感觉到孤独无依，就要找妈妈了。送信的送来一些信件，其中贺卡最多。我接到四封台湾朋友的信，每次接到她们的信或多或少，我都有些感触。一方面，她们会在无意

中碰到我的创伤；另一方面，她们总是说希望我回去看看。虽然这两年来我一直为控制情绪而努力，可是每每都难免在平静的心湖中引起轻微的波动！

我定力不够，观明点我已感觉到有好处。

晚饭后，这几天的电视，都有大陆与台湾的消息，所以我也会在新闻节目时间看看。小妞睡了。我记日记。

十一点半，读经，打坐。

十二月十九日 阴

晨六时打坐。很净

小妞回来后，我陪她玩，看电视。电话铃响了，一连接了两次错电话。门铃响了，进来的是那位中国老太太，手里拿着几张报纸。当然这几天大家谈的，总是大陆、台湾、美国之间的问题，报纸更不例外。她说她女儿一家都感冒刚好，她去了，就接上了尾巴，回来一病几天，幸好每天都没少吃。为儿子，又为孙子跟她家老先生吵了架，今早一吵，各走各的，她就到我们这儿来了。我给她一杯热茶，把暖瓶也放在客厅里。她在冬天也那么喘，一连喝了两杯茶才好一点。当她逗小妞玩时，我看了一下报纸，一份国内的《中央日报》，一份是《美加日报》。

我看《美加》有篇文章还写得不错。但这些东西，别看文章那么长，只要看看开头，再看看中间，再看一下结尾，也就知道全篇是怎么回事了。两份报不要几分钟就看完。不像那些经呀！道呀！看几天还没个头绪，似乎一辈子都看不完。所以我从来不肯把时间浪费在看小说或报纸杂志上。她仍然谈不完她的儿子，因为儿子不肯读书，父亲又不肯给钱给他去开馆子。老先生说："我不是叫他来美国开馆子的。"

老太太说："他已走上了这一条路，下不了台，做父亲的总不能看着他受罪！"

老先生说："他是自作自受！"

这两人各走极端。她一直到五点才走。今天发出第二次日记。真糟！这次的编号忘了接连上期。

晚饭后，小妞睡了，我独坐，想到日间来的那位老太太，好好的一个家，弄成这样，如果说哪个不对，不如说都是宿债。人间事都是如此。所谓家家有本难念的经。其实如果大家都能退一步想，也就没有什么过不去的事。

写完日记。十点半，读经，打坐。

十二月二十日 雪

晨六时半打坐。

十一点半小妞回来，饭后我带她看电视。电视上一个卡通，被一个坏人打倒了，她大哭，所谓赤子之心。她最怕人家打架、吵架，如果电视上有这些，她就会大哭。正当我难哄之际，电话铃响了，是她妈妈来的。我就叫她给妈妈讲话，从前她不敢对电话筒讲话，现在敢了，人就是在不知不觉中长大。放下电话，门铃响了，是查瓦斯的。此人第一次来时，我都不敢让他进来，因为白天，一栋房子只我一人带个孩子，现在才知道这地方还安静。

晚饭后，小妞睡了，我就看书。现在又有几个问题：

一、 独头意识与独影意识之别？（怀师批示：是同一之异称。）

二、 何谓意自神解不落有无？（怀师批示：如人饮水，冷暖自知）

三、

在波士顿时，看过一本《道藏》上面记载三丰真人未成道时之自述，说他不知虚空法度，便去入室，行外药入腹大事，发火兴功，行到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶。他说他理虽融而未见性，故万神发现，凶险百出，心神恍惚，不能做主。我认为是他当时还定力不够，不知对否？（怀师批示：对。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月二十二日 阴

晨六时半打坐。试观明点。

十点半他们已准备好了，计划是今天到新港看过去东海的一位老师，明天去波士顿，就住在我们在波城时住过的那个研究中心的宿舍，可谓旧地重游。我掀开窗帘，见她们正和楼上的女士讲话，因为这位女士是她们教书的大学的教练，同事见面讲几句话。我将要关门，女儿又跑回来说，女教练今天就和她们同路去新港，这几天楼上也无人，最好把大门锁了。其实这是预料中事。美国人过圣诞节，就如我们中国人过年，如果家里不请客，就得往外跑；而且这是他们家人聚会的日子，一个年轻的女孩，至少也有男女的约会，哪儿会乖乖地坐在楼上？不过我没想到走得这么快。于是一刹那间我就一个人唱空城计了。如果是当年我会害怕，而现在不会了。先把门锁好，再想想这一星期该做的事：第一，要为小妞打件毛衣。第二，多读点书。于是先煮了半锅饭，做了三个菜，准备吃两天再说。我有个毛病，为大家做菜还有点兴趣，如果为自己，我情愿不吃，我嫌麻烦。下午为小妞打毛衣。六点天就黑了，现在是七点天亮，六点天黑。我吃了晚饭，掀起客厅的窗帘，只见来往的车辆一个接一个的，每个车尾两盏红灯，也很有趣。记得有一年在波士顿时，一个某大的同学，英国人，请我们母女过圣诞节。回来时已是傍晚，见公路上的车子，一个接一个地跑得好快，而且这边的去，那边的来，当时我就体会到文人笔下的"车如流水马如龙"的确形容得好，平时实在体会不到。什么事都要身临其境，才能有深入的体验。

晚间看老师给我的书，我不知该怎么看法，因为两本都是观想法，应该先看哪一本，或是同时看呢？我觉得《净土五经》都是讲念力，就是说，用志不分，

蓦直去，就可以相应。（怀师批示：对。）而《禅秘要法》是观明点。是不是有为法？（怀师批示：对。）

我现在想到一个整个的问题，就是说一天内用功的方法，譬如白天物来则应，过去不留。晚间打坐，学禅秘要法的观明点。那么修念力应在何时呢？是不是修明点时就同时修念力？但我认为不可以。（怀师批示：可以自在调配，总是炼心纯净之方便也。）写完日记，十二点半，读经，打坐。

十二月二十三日　阴

晨六时半起床，清清楚楚地听到小妞的爸爸叫她妈妈的声音。我不相信她们会那么早就回来了，可是声音又那么清楚，于是我开门看看，哪里有人！真怪，这是独影意识还是独头意识作祟呢？还是耳朵有毛病？（怀师批示：是独影境引发非量的意识习气所致。）不管它，仍旧打坐，观明点。我弄不清楚，每次要多久呢？要观到什么情形呢？要在什么情形之下，才能下坐呢？还是随时都可下坐？（怀师批示：行、住、坐、卧时，随时随地，提得起，放得下。随心所欲而不逾矩。）

吃了午饭，为小妞打毛衣，手在做事，心却闲着。最初我做空的工夫，什么都不想。时间一久，不知不觉地一个中学时代学过的曲子《高山流水》，记上心来。本来可以把它空掉，不是空不掉，而是这个曲子的后段，已经多少年记不起来了。问人都不好问，因为这是一个比较古的曲子，不是一首歌，并不是什么学生都学过的。我想了几年都想不起，现在忽然一下记起来了。（怀师批示：阿赖耶识种子现前。）我很喜欢它，它是钟子期和俞伯牙的故事。词调高雅，内中有几段问答：俞伯牙在马鞍山前的船上抚琴，他说，今日抚琴，微音独亮，必有知音的人，琴童去唤他来，上船来问。钟子期上船长揖不拜，倚靠船门，旁若无人。

俞伯牙说樵夫快报名。钟子期说，在下姓钟名唤子期，家住七贤村下。请问大人。俞伯牙说，楚大夫姓俞字伯牙。樵夫，小小村庄人，你怎么懂得琴？钟子期闻言，微微冷笑说，大人，莫要小看人，听我把琴论……下面是他论琴的一段词。这种事，俞伯牙以楚大夫之尊，说话口气之傲，钟子期竟能倚靠船门，旁若无人。也敢微微冷笑说大人，莫要小看人，俞伯牙也能听他论完琴，终于成为知音。古人高风亮节，不卑不亢，双方都不容易。这些年我一直想不起他论琴的那一段词，现在忽然记了起来，好似他乡遇故知的味道。今天家里无人，邻居也不在，于是我就高歌一曲，顿觉心旷神怡！忽然我想到空屋歌声，若在小说家的笔下，是一份好资料哩。又一转念，唱歌会不会伤气？想到一念心喜被风飘，我想还不会吧！

晚间看《净土五经》。又看了一点笔记。写完日记，十二点半。先检查前后的门是否锁好，再看看火灶是否关好，又把各地各处的灯关好，最后关好自己的房门。他们不在家，这是我的责任。我又想起小妞说的，她喜欢小偷，不喜欢大偷，因为小偷只偷一点点。其实我现在怕的正是小偷呢！大偷我想不会来。

二点欠五分，打坐。

十二月二十四日　雪

晨六时打坐。观明点如禅秘要法。观明点不难，唯火候难拿。

今天是圣诞前夕，在美国人来说，就如我们中国人的除夕。我等了半天的信，才想起来是这么回事。一切停顿，大家都欢度这一年一度的佳节去了。掀起客厅的窗帘，只见雪地上点缀着几部零星的车辆，偶尔有一两部来往的车辆，如此而已。于是继续为小妞钩毛衣，低哼着几支平素喜欢的歌曲，似乎又回到当年学生时代，一面做手工，一面唱歌的乐趣。那时真是天之骄子，不懂得什么叫作人生！从我出世到我高中毕业之前，家里没有办过丧事。在父亲去世时，我都会这样想："死了人，天地还是这样吗？"以后才懂得死了谁，天地还是天地呢！可见我有多傻！

晚间，不但这栋房子只有我一人，右邻那位美国老太太带着她的侄女一家去她儿子家吃饭，我看到她儿子来接她们的。左邻是汽车行及洗衣店，早已关门；马路对过那家车行，只剩一支日光灯了，里面是否有人，也不知道。街上没有一个人影，连只猫狗也随着主人过节去了。大门外一片洁白，雪下得不小。如果这时有什么意外事件，跑都跑不出去，因为积雪太深，滚在雪里，就会埋在里面。他们走时就说过，如果有事就找警察，于是我把警方电话号码贴在墙上，以备万一。到处检查一下，关好房门，看了一点笔记。

写完日记，二点半，读经，打坐。

十二月二十五日　雪

晨六时半打坐。观明点。

随便吃了点饭，现在不知怎么，忽然觉得吃饭就如喂一条虫。

饭后在厨房门外站了一下，但见雪花纷纷下落，后门外的雪，一直铺上来与走廊平，一片洁白，我站在走廊的雪地上，嗅到一种味道，这种气味无法形容，就是地上所有的气味被雪盖住了，只有一股雪的香味。进来仍为小妞打毛衣，手在忙，心里空空的，又忍不住地低哼着抗战时期的那些洒热血的歌曲。由于这些歌曲，又回忆到当时的一些往事，每过一个地方，都是由窗子挤进最后一个车厢，车还没开出去，后面的炮声就听得很清楚了。想到多难的祖国，热泪直在眼眶里打转。放下毛衣，掀起窗帘，大门外石阶下的积雪，已有大门的一半高了。如果是雪再下不停，真能大雪封门呢！

晚间，看《楞伽》八识规矩颂。忽然听到远远地有歌声传来，不知是哪个教会的佳音队。看看

钟已夜半两点了。忙写日记。
两点半以后，读经，打坐。
十二月二十六日　雪

晨六时欠十分打坐。现在七点半左右才天亮，所以连马路上的车声都听不见，真如一座古寺。我一向都是闹中取静，一旦真静下来，反觉不太习惯。坐中仍观明点。

今天要煮饭了，从她们走，这还是第二次做饭哩。煮了半锅饭，又做了几个菜，可以吃到她们回来了。下午仍为小妞打毛衣。现在街上已恢复正常。我听到一个熟悉的声音，那是报童丢报纸在雪地上。忙开门出去拾报，见石级上的积雪已被推向两边，就如小坡。街上到处都是一堆一堆的雪，车行须绕雪而过。关好大门，顺便把信带进来。楼上的女教练也还没回来。记得从前楼上住的那位非洲人，每逢星期假日，他总是和女友在楼上，楼上整天在放音乐，但听不出是哪一国的，他总是和女友在楼上，楼上整天在放音乐，但听不出是哪一国的，因为我不懂非洲音乐。

晚间女儿从波士顿来个电话，她说她们三十回来，晚上到家，不会太早。我说这儿天天下雪，路上可能不好走，最好能在路上住一夜，第二天早到一点才好。放下电话，我看《楞伽大义》。一直看到夜半才读经，打坐，时已三点。
十二月二十七日　雪

晨六时欠二十分打坐。也不知是雪落在什么地方，沙沙有声，听听也就听不见了。这也是个问题，如果说听不见，就是入定去了。我认为不是（怀师批示：你说得对。）可是也不是打妄想去了。我常常这样，在坐中有时把噪音当作音乐，听听也就听不见了。我既未入定，也未打妄想，那么这段时间做什么去了呢？是不是无记？（怀师批示：你参参看，是什么？）然后仍观明点。

午后为小妞打毛衣，已打好身长了，再有两天可以完成。这几天楼上楼下空空的，只我一个，门一直锁着。送信的从信箱丢进来，本来可以整天不开门的，但下午必须出去拣报，因为报童把报纸丢在走廊上，我必须捡进来，不然就会冻住，用力一拔，就会拉坏。所以每天必须开一次门，可是白天开过了门，晚上又得检查一下，才能放心。晚间雪夜车辆不多，真是静得如在深山里面，可以听到自己的心跳，也可听到体内像机器房，有水声如河流，又像是蒸汽，也听到自己的呼吸声，体内热闹得很哩，平时却听不见。我从小就怕鬼，现在不怕了。我认为天地之大，无奇不有，有人，也有鬼，也有神，也有仙，就如飞禽、走兽、花草树木，都是天地之灵气所生。如果一个从来没见过人的人，偶然看见了人，也会如人见到鬼一样地害怕。其实人怕鬼，鬼也怕人，因为不是同类。记得中学时代，在天津中西的宿舍，每当假期，因家在北平，不能随便回去，那么一包花生米，一包小点心，一壶清茶，看书一直看到天亮。那种贵族学校清早有佣人来收拾屋子，她惊奇地说：“小姐，放假怎不多睡一下？”她哪儿知道我根本就没睡觉。当然，那时侯看的书就不一定都是功课了。什么都看。小说最多。我有静夜看书的习惯，不是不得已，最好不睡觉。现在看的书都是要研究的书，每天都如入研究室，所以更舍不得睡觉。今夜看《楞伽大义》，一直看到三点。
写完日记，读经，打坐。
十二月二十八日　雪

晨六时打坐。我观明点，不会慢慢地观，一下工夫，整个脚都成白骨了。想它白而亮，它当然就会白而亮的。总之观想是随心念转的。不知对不对？（怀师批示：对。）

小妞的毛衣快结束了。此地靠加拿大，实在很冷。今夏，我吃了两粒晕车药，由他们开车陪同前往，看了一次所谓世界最大的瀑布。那时正是我意境出现一片大海之际，所以我不觉得它有多大。那地方远看一片烟雾，附近就如小雨。就在瀑布前面，有一座桥，过桥就是加拿大。所以这儿很冷。据说那边有些地方终年雪都不化。

夜间写了两封信，我觉得静夜看书，是人生最大的享受。尤其是值得研究的东西，有时候几本书同时看，愈研究愈有精神，趣味无穷！记得过去我有一位邻居是乡下人，每当她先生看书时，她就会说：“那几个字，认得就好了，总看它做什么？又看不出朵花来！”真是隔行如隔山讲不清楚也。写完日记，看看钟两点过十分。时间过得好快！打坐，睡觉。
十二月二十九日　雪
晨六时打坐。仍观明点。观想容易，火候实在难拿得准。

他们不在家，夜间爱静夜读书，舍不得睡，每天都是两三点，清晨又六时左右起来打坐，真是有点起不来。

午饭后，又为小妞打毛衣。一抬头，见壁上小窗外飘着雪花，看样子不太小呢。掀开客厅的窗帘，见积雪又相当深了，大门外的石阶上被雪盖住之后，又增高一截，有大门的一半高了，门外已不通行。这个小镇也有它的好处，因为地方小，容易处理。只要雪一停，就会有人来清理。房东也能用车子来替我们铲雪。据说水牛城常常有大雪封门的事。早上出门的人，晚上回来，就找不到家了。几个钟头的大雪，就能把房子埋在里面，或封住了大门，无法进门了。甚至路上的行人，因为来不及与警方通话，就被封在车内而冻死了。所以女儿她们车上也有通话器。这种紧张的情形，类似台湾的地震和台风，有过之而无不及哩！所以冬天雪夜，就有人被警方带领去沿途人家扣门投宿的事，或是到附近学校借宿。

晚间，检查门窗火灶都关好了，尤其是自己的房门。我这时才了解有些人家把电话放在卧室里，很有道理。譬如客厅有人进来了，而且已在拔自己的房门了，这时只要听到拔电话号码的声音，他就会走，否则叫人？连鬼也没有！静夜听自己的心跳，很有规律，就如旧式的那种挂钟，摆动得很有节拍。

写完日记，十二点五十八分，读经，打坐。

十二月三十日　雪

晨六时打坐。观明点。已有头绪。

小妞的毛衣，上午结束了。因为毛线不太够，不够长，只好明年再打一件吧。他们今天本该回来了，因为路滑，在半途住一夜，明天可早一点到。吃了午饭，我在厨房门外站了一下，似乎房东已来过，因为雪已被推到上面去了，中间留一条路，一望而知是用车子推过的。屋后有些未经破坏的雪地，受树枝的影响，所以地上积雪深浅不同，深的地方高高的，长长的，宛如在纽约博物馆见到的埃及人用石灰筑成的古墓。关好厨房门，将走进客厅，就听到有人推开大门的声音，又听到楼梯响，是那位女教练回来了。她们同一天出去，她比她们早一天回来。我觉得时间过得太快，一周就这样结束了。

晚间我看了《禅秘要法》，有几个地方，我不太懂，如令肉劈去，使肉两向披，使肉褫落，想肉从二胁间两向褫落。何谓两向？（怀师批示：两边劈开。心念作此想：如屠户之劈肉，如人死后之腐蚀。如此观习，不畏生死。）

白骨观的路线，自左足五指，至踝、胫、膝、臆、胁、脊、肩、肘、腕、掌、指端。这是督脉的路线？然后由顶转下是任脉的路线？不知对不对。（怀师批示：对。亦是左右脉的路线。）

至于我前次请老师开示的空算不算定？老师开示说算定，叫空定，但仍不离有观之境，如知而故作，即胜法矣。何谓知而故作？何谓胜法？我有一点懂，但不是很清楚。故作是不是有意，故意去作？我说不清楚。（怀师批示：知是意造之空，舍之便无，执之现空，故无妨。）

这几天我很能体会到庙上修行人的滋味，有些庙子依山傍水，如果真能六根清净，师传指导得法，石头也成仙了！

写完日记，三点半，打坐。

十二月三十一日　晴

晨七时半打坐。观明点，全身会发热。也好玩。（怀师批示：此是暖相，很好。）想它白，它就一定白。

吃了午饭，打开厨房门，在走廊上站一下，见对门邻家房檐上挂着一些白亮亮的冰条，如粉条一样，看看自己这边，也是如此。自从他们走后，今天才晴，一天晴，到处都在滴水。关好后门来到客厅，打开大门，捡进报纸。见大门外的积雪已被推向两边，中间只留一条路。石阶上都是湿湿的，走廊上到处都是水。白天一化，夜间一冻，路滑得很，穿上冰靴，也不一定好走。这几天的信件、报纸一大堆，多半是女儿的朋友给她的贺年卡。只有一封从喜玛拉雅山后面飞过来的，是这家男主人的家书。楼上有音乐声，我知道那位女教练在家。这地方真不方便，一点小事都是问题，因为去哪儿都得开车，自己不会开车，就哪儿都去不了。寄一封信也得靠会开车的人，如果帮忙的人不得空，就得等一下。

四点半我开始做饭、做菜。六点半他们回来了。小妞多日不见我，一拉住就不放。我们晚饭后，谈了一些某大老同学的近况。十点以后，他们都累了，大家早睡。我看了一点笔记，写日记。读经，打坐。

老师！我不用钱。寄日记报告，是交给女儿去寄，我不能开车，哪儿都去不了。我想老师年底要出关了吧？老师要续慧灯，焉能不广结善缘？

（一九七九年二月八日临晨一时阅。）

一九七九年一月一日　晴

晨六时打坐。观明点。当观想泡溃时，一身似乎都发紧，同时非常冷，待肉劈去之后，白骨雪白光亮，这时再观下去，全身就会发热，心下也热，也说不清楚是怎样了。（怀师批示：由此可知心物一元之明证。经云：“心生种种法生，心灭种种法灭。”如再深入证知心能转物之效果，则“宇宙在手，万化由心”之言非谬也。）

今天是阳历新年，我记得老师不过这个年，等农历新年再给老师拜年。

带小妞玩，看电视，她很乖。电话铃响了，是女儿来的，问小妞如何？外面很热，如果她爸要带她出去玩，最好给她脱一件衣服。她最近胖多了，大家都很高兴。电话铃又响了，真不想接，然而还是接了，果然又是错了。美国电话太发达，几乎每家都有，据说这是美国邮政不发达的原因。譬如请客的时候，十几个人，只要打个电话，几分钟就请好了。坐在家里拨拨电话，什么事都能办。只是长途电话费太贵，不过也分区的，似乎水牛城的长途电话费特别贵。再说台湾有空运、海运及陆空联运，而美国只有空运、海运，没有陆空联运。我记得台湾每天都有信，大年初一也不例外，美国星期假日一概没信。据说他们认为放假要公平。其实换班休假，不是一样公平？譬如愈是节日，警察愈忙，又怎么讲呢！职业不同，责任不同，不能一成不变。美国人呆板得很，就如我们中国人说的打酱油的钱打不得醋。

晚间看完新闻，我看《净土五经》。因为《禅秘要法》，要一点一点地证，看多了会记不清楚。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月二日　阴

晨六时十分打坐。仍观明点。

小妞十点半回来，吃完我为她预备好的东西，她最能吃的是果汁。下午带她玩，看电视，因为电视的位置和沙发的距离太近，如果在我的卧室向外看，距离就很适当。但她不会那么听话，她看电视又那么认真，这样对她的眼睛很不利。所以我一再提议，把电视的位置调整一下。可是这家里的人，也好玩，一个比一个更忙，一件事不能说做就做。

晚间的电视新闻又旧事重提，说一个牧师带领一批教徒，在一个森林里过他们自己的生活。不知为何，他们因杀了一个议员而获罪，于是集体自杀。据说他们里面有一个医生，能配一种能死而不会太痛苦的药。最初大家还以为有人逃出来，又担心他们会被毒蛇猛兽所伤。后来移动尸体，才知道尸体下面还有尸体，五百人没一个例外。这种事，为宗教带来极大的不幸！我的看法不是那么简单，其中或另有缘故。当然我也不敢武断！（怀师批示：对，他们确有政治阴谋之内情。）看完电视，我看《楞伽大义》，写日记。十一点半，读经，打坐。

一月三日　雪

晨六时五分打坐。上坐不久，不知怎么，一股气在面部打转，一直转到眉心（两眉之间），愈转圈子愈小，终于消失。在它转时，转到哪里，哪里就发痒。一直到现在，眉心总是痒痒的。（怀师批示：酸、麻、痛、痒之觉受，皆因四大组合之体内已伏有风湿病根。今经心光照化所发出，稍稍忍受，待起自化了，可转此业气之四大色身，而成圆满之报身矣。）观明点，颇有心得，我已感到确能增加定力。

小妞回来后，我带她玩。她陪她爸吃些酸奶拌饭，我又给她吃些水果。给她穿上外衣、雪裤、皮靴，带她在门外玩雪。她要下石阶去，那怎么行，因为石阶很滑，如果我和她一起滚了下去，连个拉起来的人都找不到。所以只能在走廊上玩玩。忽然客厅的电话铃响了，我急忙拉着她进屋，等到了屋里，拿起电话筒，对方已经挂上了。有时候真来不及。虽然电话经常有错，可是不接又怕是对的。

晚间小妞九点才睡，我仍看《楞伽大义》。我对转识成智有了初步的了解，转其名不转其实。说了半天，还是它。我常常研究一件事，说不懂又似乎是懂，说懂又说不清楚，每当此种情形，我就会像有个东西堵住喉头，吐又吐不出来，吞又吞不下去，全身都会发热。请问老师，何谓因地，何谓果地？（怀师批示：由凡夫初发心修道为因地，证得菩提道果为果地。——此乃简答——在形而上体用而言，因果同根，相互为用。）

何谓二空真如？（怀师批示：二空——人空[我空]、法空。真如——乃道体假立之别名，如自性、菩提、涅[‘般’上‘木’下]，等等皆是。）

写完日记，十一点，打坐。

一月四日　雪

晨六时半打坐。仍观明点。这东西完全随心念转。想它白，它就白。要它亮，它就会亮，很有趣。

小妞胖了。她妈妈也不似过去那样过分固执了。皆大欢喜！我认为科学方法说起来头头是道，其实往往不是那么回事。我还是相信经验。科学并非万能，而且有时候科学还在试验阶段。（怀师批示：实证经验正是科学精神，你所见甚是。现时科学须客观接受，以供实证，方不致误迷客观成主见。反之，对自己之主观经验，亦须用客观态度求证之，方可不落边执之见也。）

有一次一个美国女孩告诉我，她那天正看一个有趣的电视，是一个科学家证明了一个婴儿可以给大人说话。我告诉她，我们中国的乡下人都懂这个。小妞出生将满月，我和她妈妈抱她去看医生，就是她出生的那个医院。满月规定要去检查，她被检查而大哭。我安慰她，她就哦哦的，给我讲了好久。旁边的人，都觉得奇怪，认为这点婴儿懂得什么。经科学家证明，才肯相信。自己不能用理智和经验去了解一件事情。其实天地间有很多事，虽然还无法证明，也可以知道的。此所以他们不能体验有八识也。很多事说不清楚，讲不明白，但能体会。主要的就是要静，且要把身心丢进去才行。

今年的雪来得早，又雪天特别多，也特别大。路也特别难走，车子常常冻住就开不动。女儿班上有个男生，懂得车子的各种毛病，他都会修。他告诉他们，每天早上，在未开车之前先把车子开上暖气，一两个钟头后再用车就不成问题了。不料今晨这家的男主人把暖气充的时间太久了，差点失火，车子坏了。幸而隔壁的汽车行是房东开的，这个车子也是给他买的，只得暂时修补，过些时把这部旧的卖给房东，又不知折旧要扣多少？然后再换一部。此地汽车行专门做这种生意。

晚间，我看到从前在波士顿时在《道藏》中抄下来的这么一篇：翠娥仙子自述：“余昔从事还丹，法用‘人忘其人，法忘其法’入手。”这是不是就是所谓的化机？（怀师批示：对。）“时至则行。故能吾忘为我。”这是不是化工？（怀师批示：对。）“但自今斯明斯，日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无。”是不是化工？（怀师批示：对。）“久之，而吾忽醒如悟如，

寂听寂视而已。”这是不是化工？（怀师批示：对。）“然竟浑忘何事而事也。但觉灵如焚如而后现有脂如油如，（后乃北海之后，脂如油如，赤龙液化白凤之也髓）。”此人当在青少年或中年妇女。（怀师批示：老年功到，亦返还到如此程度。）

“无际无涯，若有声，若无声，时流时止。载激载喷。有时而悬若雪练。有时而净若冰湖。时非一时，处非一处，目不为眩。神不为疲。忽于个中，见见闻闻。却足迷性者。吾于斯时，尚克自警曰，无为物诱。又忽觉曰，逝者如斯。盖可颐指而气使者，将起试之。忽又觉曰，天地与我同体者。返身内省。吾身谅亦同然。理果外然内亦然。则必内然外亦然也。于是反躬自省。”这是不是反观内照？（怀师批示：对。）“吾无有我？寂体久之，我仍现焉，然欲深入内省，绝无门窦，蘧然如梦觉。觉此身中，中下下极，火热如灸，声发如雷，风声潮声，起自个中，倏忽之间，穿闾升脊，透枕达谷，如注甘露，乃由鼻落，华池水满，咽不胜咽，而时不半响，已造液涌南洋。（觉海即南海，子宫即北海。）寻将注腰饶脐。以熔以冶。天地同体。外然内然。其信然矣。我于斯时。竟循常序。功竣乃退。”（仙子所述，纯是化工。想其平时，必克专事虚寂于前，进事忘忘而后者也。）这句“忘忘而后者也”我不懂。（怀师批示：此二忘字，乃采用庄子的：“忘其所忘”之意，即等同佛家的“空亦空”之意。）这篇东西，我似懂非懂，我认为她并未离开心意识？而且有境界，不算与心所有关吗？主要的是我对这篇所谓化工的要点，说不清楚，尚乞老师开示！写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月五日　阴

晨六时打坐。观明点。我认为白骨观，是利用心理影响生理。当观想泡起和泡溃时，全身都会发紧，尤其观想肉劈去时，全身都会发冷，等到白骨出现，再观想下去，渐渐地就会暖起来。甚至会热。今晨观想肉劈去时，我想怎不见血，就流血了，马上想它止住，它就止住了。然后仍观想白骨，使它雪白发亮，就如门外的雪。它是完全随心念转的。我不知那些头、那些虫，是不是真要数有那么多？（怀师批示：一念知多少即可，不必细数多少，反落下乘。譬如漫天落雪，你知道有多少片吗？告诉你，只是一片。）

下午仍带小妞玩。看电视。她在学校有一个玩伴，是个小男孩。美国真怪，一点孩子，就不兴大家一起玩。各有各的玩伴。除非老师带领的时候，才大家一起玩。而且如果有一方缺席，就会有别的孩子来告诉说他或她生病了，或是家里有事。似乎都有一个异性的玩伴。据美国人的解释就是：像小妞的年龄喜欢找异性作玩伴。再大一点，就不喜欢了。而到中学以后，又会喜欢。这种逻辑是根据经验，还是科学证明，就不得而知了。（怀师批示：经验与统计证明，统合起来，构成一套理论思想，便叫逻辑。）

晚间我看《楞伽》，研究八识。十一点，读经，打坐。

一月六日　晴

晨六时打坐。仍观明点。

今天是周末，她们请客。客人是三对，两对是学生，一对是同事，也是小妞同学的父母。如果在国内，一定会叫带孩子来玩。而在美国请大人，不请孩子。父母有应酬，孩子就得找人带。美国有专门给人家看孩子的，是一种挂牌的职业，大致都是一个钟头一块钱。请她来家也可以，送孩子去她家也可以。不过如果请她来家里，就须负责送她回去。有时要负接送之责。因为她们大半是十二、三岁的少女。要请她们须在一周前约好，如遇什么节日，则求过于供，她们忙得很，晚一步就请不到。

请客的时间是六点半。当我一出房门，女儿向大家介绍时，前面响起一片“嗨！”的声音，大家都坐着嗨了一声。我也只得回一声“嗨！”这就是他们的礼貌。我现在也习惯了，见人就嗨！他们玩到十二点一刻才散。我打坐，睡觉。

一月七日　阴

晨六时欠一刻打坐，仍观明点。

小妞上托儿所，我早上的事比较多一点，因为女儿她们送小妞，顺便就走了。等把小妞的事做完，我自己吃一点东西、喝一杯茶的时间，小妞也就回来了。今天虽是星期，他们也没出去，因为从波士顿回来疲倦了。同时看样子也许这家的男主人感到收支的不平衡了。我带小妞，他们收拾屋子。去隔壁洗衣店洗衣服，说来他们也算幸运，洗衣店就在隔壁，常常他们周末晚上去洗衣服，这和从前在某大宿舍时，洗衣机就在楼下地下室一样的方便。记得有些朋友说，他们白天上班或上学，每逢周末还得开车去找洗衣店，人多了还得等，常常等到半夜才能拿到洗好的衣服回来。比起人家，真是幸运的了。

晚间我看《楞伽大义》。我想到一个问题，记得我学打坐之初，如果在坐中听到一种声音，那声音就会如人家一拳正打中我心头一样，心都会痛。现在再大的声音，最多身体被震动一下，立刻恢复，心头不受一点影响。这算不算定力的进步？（怀师批示：当然是定力进步，化去色身的业气所致。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月八日　晴

晨六时半打坐。仍观明点。

今天下午，有两个修女来访，一个是日本人，一个是中国人，她们是女儿班上的学生。中国修女是台湾南部乡下人。我们谈得很亲切，很有自己人的意思。我问她何以想起走这条路？她把头一摇说：“我喜欢这样，不喜欢那些！”这种答话也真妙。真是妙人！她们头披黑纱，身穿白衣白裙，看上去一尘不染，那么纯洁，宛如仙子下凡！我都看呆了。人生多不容易，要有机

缘，还得有智慧，一个二十多岁的少女，就能有此抉择，智慧之高，真是超人一等！过去我也见过修女，却没有这种感觉，不过我向来就很敬重出家人，也是事实。但却没想过自己出家的问题。她们是特为来看我的。忙赶交通车，不吃饭就走了。她们一走，却把我的灵魂也带走了。

晚间，那黑纱、白裙一直在我的眼前飘动。我想起女儿出国之前，应朋友之约，去今日世界最高一层楼上，我已记不清为什么了，总之那地方灯光很暗，我俯身下望，但见高高低低一片灯海，这时我已灵魂出窍，似乎自己是一个空中飞人，慢慢下坠，将坠入那万丈红尘的深渊了！那一情景，对我的印象很深。现在想想仍觉心有余悸。但愿稍经煅练的灵魂，幸能免入轮回。万一业障太重，但愿来生还能记得，不论转世是男是女，不做尼姑，就做和尚，否则做个修女或是神父，也算不幸中之大幸了！我就像《来生福》小说里的刘春辉，宁愿永远做鬼，也不想再来人间了！（怀师批示：此犹落在小乘偏见，但认清静虚灵为安乐，不知不垢不净，非动非静，即垢即净，即动即静之大机大用也。你今生业果，也就是太清之故，岂可更求坠落清虚中耶？思之！思之！）

写完日记，十二点了，打坐。

一月九日　晴

晨六时打坐。坐中观想左足大指肉劈去时，里面不见骨头，就如花瓣一样（只有四瓣），雪白微带粉红，干净异常。很漂亮。（怀师批示：此乃宿生业习爱染之反映。）

午后，带小妞在窗子边看外面，连晴两天，雪都化了，马路上和行人道都泥泞不堪，车行水上，溅起来好高的污染，走廊上全都是水。邮差先生送来一封信，是表妹回国后来的。信上说，她们都不喜欢美国，去哪儿都那么远，一封信写好了，几天都发不出去，一次应酬，在车上就要坐几个钟头，太不方便，只好忍痛和女儿们分别了。她这封信使我想起一首词来，那是应懿凝女士来美看女儿回国写的：“聚也匆匆，别也匆匆，离别悲欢一瞬中，只今聚了仍还别，处处辛酸载满胸，争似不相逢！”这首词足以代表所有儿女在美国的母亲来看他们回国后的心情。这也就是人生！苦多于乐的人生！可怕的人生！

晚间写了几封信。我已债台高筑，都是信债。我的朋友没一个是普通朋友，都是同学、同事，和几十年的老邻居。我舍不得丢她们，而她们也和我一样，一段时间不给她们通讯，她们就会来信兴师问罪了。真是人以类聚。写了信，看《禅密要法》，我不知道多少亿虫，是不是真要数？记得《习禅录影》上老师讲过观想大威德金刚，刹那间本身就观想成大威德金刚，多少头、手、眼、脚、男人、女人、龙虎等等是不是真要数有那么多？（怀师批示：譬如一眼看一片大林，你是不是真要数它有多少片叶子，每一叶子有多少纤维？除非是钻牛角尖的呆子科学家，为了拿博士学位，才肯如此小题大做，懂吗？）我想是在未观想之前，就知道有些什么东西，是多少数目，然后一观想，它的全貌就立刻出现在意境上了。譬如观故宫，一面说话，一面在意境上就立刻出现故宫的全貌，不但是外貌，连内部都观想起来了。可是除非原来就知道里面有几多屋子，多少家具，多少宫女，多少亭、台、楼、阁等等，既知道了，一刹那间当然观得起来，如果不清楚，那就只能观个大概了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

一月十日　阴

晨六时十分打坐。这几天全身骨头发软，只想睡觉。（怀师批示：到此，应知量知时，可让此色身多睡多休息一下。因此时正有脱胎换骨之作用起点。）我已把那个花瓣的印象丢掉，仍观白骨，这东西反正是随心念转的，想要它变过来，仍然是根白骨。我也奇怪，我没想它是花瓣，它何以会成花瓣的呢？

下午带小妞玩，看电视。她在学校有玩伴，也不哭了。在家也很乖。门铃响了，是送信的。老师寄一本书给女儿，已交给她了。谢谢老师！

晚饭桌上，女儿说从马来西亚搬来一家不会说中国话的中国人。她们爱打牌，她们教外国人打牌，他们也知道那位中国老太太爱打牌，我真怕万一三缺一，又想到我。但愿他们能凑上一桌，真恭喜了。据那位老太太说，不打牌要少活多少年呢！我是希望愈少活愈好！

晚间的电视说，欧洲有个地方留有古迹，在上古时期，不知是从哪个星球偶尔飞过来一批人，都是飞行员的装束，那时地球上还没飞机，见他们从天而降，就称他们为神仙。所以说神仙都是飞行员的装束，据说这也就是传说神仙的来源。这真叫“信不信由你”了。

写完日记，读经，打坐。

一月十一日　雪

晨六时半打坐。白骨观我已观到“不净想最初境界”。书上说要经九十日不离心想。是不是到此一定要经三个月才能再往下观？我要等这次批示下来，才知道要不要往下观了。（怀师批示：不必如此拘泥。利根者，一念之间即可完成；钝根者，不计月日，或以年计。此等处须自知时知量，小心大胆自试之，不待师规也。）

带小妞掀开窗帘看雪景，街上积雪不少，所有车辆都盖上一层白色。

晚间看《习禅录影》，我不懂，何以老师讲永嘉证道歌，又不记下来？太可惜了！也许先入为主，我觉得老师讲的东西和别人讲的不同。这东西愈学愈觉得难，也愈觉得妙！既不是谁希望谁成谁就能成，也不是用功就一定会成。不过佛是人成的，神仙也是人成的，谋事在人，成事

在天！成功我幸，不成我命！如此而已，何惧之有！学者虽不一定会成，也不一定就不成！（怀师批示：好极了。）

写完日记，读经，十一点，打坐。

一月十二日　阴

晨六时打坐。心里很净，什么都知道，什么都不着。（怀师批示：正此时也。）正坐得好，听到他们带小妞走了。一会儿电话铃响了，本不想接，忽然想起师谕要动静一如，只得起坐，借境锻炼试试，开开房门，走进客厅，拿起话筒，又是一个错电话。我立刻警惕自己，不要起分别心，然后回屋，关好房门，再上坐。没有破坏一点清净，完全与未下坐前一样。这东西真是如临深渊，如履薄冰，处处都要警惕，一点大意不得。愈学愈感到不简单了。（怀师批示：此正是学道人用心处，是极。）

十一点半，小妞回来了。因为她在学校湿了裤子，她自己把它脱下来，身上只穿一条空裙子，一进门我就知道她受凉了。又流鼻涕又发烧，又咳嗽。什么都不吃，我就抱着她看电视。我本来也不舒服，这样就更觉得累了。等她爸妈回来，我告诉他们小妞病了。他们都知道是会病的，似乎也无办法。我催他们打电话给医生约时间，他们都说明日不好再看。

晚间，我想起女儿小时侯生病的情形。因为疏散，各机关都在乡下，那时她一岁，咳得很厉害，一星期没有便车进城，我急得似热锅上的蚂蚁，等到医院时，我告诉医生，孩子病了。医生都笑起来，他说："我看她不严重，你自己病了倒是真的。"经他一提，我才感觉到自己喉咙都哑了，而自己并不知道。于是医生开了药方，也为我开了一份。因为路远，决定住院一周。出院的时候，收拾东西，才发现我自己的药并没有吃，还放在抽屉里面，可是我的病竟随着她的病愈而痊愈了。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月十三日　晴

晨六时打坐。观明点，一身发热，有微汗，正想下坐。忽然眼前出现一轮明日，而晴空如洗，万里无云，这时我的心境也是那么清净广阔，非常恬静，也非常舒适。我又再坐了一下，等此一境界过去才下坐。（怀师批示：此正是自心相之反映，亦幻亦真，不真不幻，不取不舍可也。）

今天是周末，他们系里有一个讨论会，正好轮到女儿主持，只要准备茶点。我仍带小妞。讨论的题目是二十四孝，先由女儿讲中国的孝道，然后由大家来批评。当女儿讲二十四孝时，他们都听呆了。有一位女士说："我父母有不对的地方，我一定要让他们知道他们的错。否则就是欺骗了他们。"又一位教授说："我读过曾子不逃杖，据说如果他被打死，人家一定说他父亲不义，但不给父亲打也是不孝。总之都是儿子的不是了。"大家都认为中国的儿子太难做了。最后讨论父亲偷了一条牛怎么办？杀了放了，都不对。我说从后门把牛放了。大家都说那么父亲一定怪他不小心放走了牛，那又难免会挨打了。我说："那是一定的结论。只能说以自己挨打来为父亲赎罪，子不言父过。有什么办法呢？遇到这种父亲！"大哄然大笑。这家男主人说："我很奇怪，你们中国的母子何以能那么亲热。在印度男孩到十二岁，就算成年。这时母亲都会哭，因为经过一种仪式之后，母子就很少接近了。我就没有摸过母亲的手。"大家又笑一阵。五点她（他）们才散。

晚间我因感冒，不舒适，顺手拿来一本《西游记》，一翻正是鸟巢禅师为唐僧讲心经。书上的标点，把书名标成多心经。我想这不是笔下误，实在是外行之误！文人随意执笔，太可怕了。连在国内都有人说多心经，这一来更说不清楚了！

写完日记，十二点，打坐。

一月十四日　阴

晨六时半打坐。今天是星期，十点多钟，女儿带小妞在我屋里玩，她们在我床上跳呀！笑呀！我也随着她们笑，不知怎么我就忘了自身的存在了，眼睛望着她们心里也很清楚，但似乎定住了。她们出去时，我也知道，她们是从我身边经过的，但我却没有一点反应。这是不是又灵魂出窍了？（怀师批示：非出窍，是定境，莫错认。）

下午她们带小妞出去了。我接到一封老同事萧先生的信。说起来也真有趣，他是我在滇缅铁路的同事，他夫人又是我在中运公司时的同事。记得在中运时，那么大的公司，那么多单位，只有我和他的夫人两个审核员。当时正是昆明轰炸得最厉害的时候，我们早上不敢审核大报销，譬如修理厂、保养场的报销，一来一大卷，单据又零碎杂乱，即使一分钱的单据丢了，就无法代他补上。因为周转金报告表上，填得有某张单据的商家字号，所以如果遗失，就必须上签呈请示上级，然后再作公函通知该单位，一直等到那一分钱的单据补来，才能继续审核。而当时公司的规定，警报一响，每人必须把正办的文件装入公事箱内，锁好，看着工友搬上疏散车，自己才能自由疏散。在警报解除后又必须在规定时间内返回办公室。有一次我们刚出门，飞机——敌机已在头上，我们就躲进附近一个壕沟内，只听一声响，连地都转起来，我们闭上的眼睛都给震开了。不知什么东西打在身上，沙沙地响。那次附近炸死不少人。我们两个又回来了。也不知是真的，假的，据公司说他们要训练全才，譬如在别的地方，审核员专办审核，而中运的审核员兼开传票，办公文谁管哪些单位的报销，就负责哪些单位一切事情。如果不是警报关系，我是最喜欢学习的人，多学、多懂不吃亏的。我离开中运到滇缅铁路，就和萧先生同事，在不跑警报的地方，大家是轻松一点。我仍办审核，他办公文。我们的办公桌比较接近，而他办公文又比较空闲，有时我正忙的时候，他丢过来一个字条，不是说那个同事睡着了，就是说那位小姐又如何，真是令人啼笑不得。总之我们很熟。滇缅铁路解散之后，大家没有消息，

不料在台湾的空军医院，他俩双双出现在我的前面（抗战时他俩不认识），已是二男一女的父母了。这个世界实在不算太大！

晚间我看《楞伽大义》。写日记，十一点半，打坐。

一月十五日　晴

晨六时十分打坐。仍观明点。

小妞病了，发烧，咳嗽，她妈妈又忙去上课，我打完坐就带她。当然她吵吵闹闹比平常难带，我只得打电话给女儿，叫她下课就回来。下午她回来了，又打电话给医生约时间。美国看病虽然都有固定的医生，仍然要约好时间，不兴随时去看。有时候，时间会约在一星期之后，有时甚至叫病人先自己治疗，实在不好才给时间。如果不太厉害的病，常常病人的病都好了，而约定的时间还没到。今天很幸运，十分难得，护士小姐居然叫她三点半钟去。于是又打电话给小妞的爸，要他开车送去，他回答要上课，时间不巧。想来想去没办法，只得我陪女儿用小车推着小妞去。医院相当远，路又滑，女儿又忘记了路，街上又没计程车，美国不兴在街上叫计程车，人们又不兴走路，来往的车子又走得快，想找个问路的人都找不着。我们一面转一面说，如果是在台湾到处都有人。真是“在家千日好，出门一时难！”在街上转来又转去，总算找到了，到医院已五点，再晚一步，就要停诊了。看完病又等了二十分钟，小妞的爸才开车来接我们。这一天，我一直不断地警告自己，别急，别烦，动静如一！

晚间小妞早睡。我也累了，只看了一点笔记。写完日记，十点半，读经，打坐。（怀师批示：黄山谷有诗云：“花气薰人欲破禅，心情其实过中年。近来诗思知何似？八节滩头上水船。”借用末句，可当学佛修持之警策也。一九七九年三月十五日下午三点半阅。）

一月十六日　阴

晨六时五分打坐。仍观明点。昨夜一夜都似睡非睡的，又似乎睡着了，又似乎没有睡，也没有做梦，也无游丝杂念，只能说没有睡好吧！（怀师批示：是好境界，修行人当如是也。）

下午带小妞玩，掀起窗帘，见马路上远远走过来一位中年妇人，腿一拖一拖的，似乎是走不动。再看看过来过去的男男女女，中年以上的人，似乎都有问题。我忽然想到这些人最好学学打坐。于是我又联想到另一问题：记得初中毕业的那年，家住关外，父亲在哈尔滨，长通河县，暂时不能入关，而叔父在鸭绿江长税捐总局，任满十年，请调天津。我奉父命在叔父家住，等待入关升学。那地方叫洮南县。有一天一个镇守使的副官来见我，说他家四姨太和一位军长的二姨太合办了一个小学，现在开学在即，而去省城请的教员还没到，特来请我去代几天课。这学校我早有所闻，因为是几个姨太太办的学校，至少也是物以稀为贵了。一时好奇心重，我就答应下来。那学校经费充裕，规模不小。当地有钱有势人家的子弟，都以入这个学校为荣。就在该校附近，有一个尼姑庙，又是一个旅长的姨太修的，当然，有钱就好办事，庙宇修得很别致。这些人都是名噪一时的人物。我们几个代课教员几乎每天晚饭后闲步去庙里玩玩。老师太身着深蓝色的长衫，端庄稳重，年纪不会超过四十，确实难得。有弟子出来送茶，看来都是半路出家的人物。当时我还是个孩子，人云亦云，真是佩服之至！可是现在想起来，真是为她担心。她要不要教打坐呢？要不要念经呢？别说讲经了。如果遇着一个笨弟子如我，一天问题都问不完，那怎么办？真是初生之犊不怕虎，愈是什么都不懂，就愈是什么都不怕！如果我叫人家打坐，坐出问题来，我怎么办！晚间，我看《禅密要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

一月十七日　阴

晨六时打坐。仍观明点。要等老师的批示下来，才能往下观。小妞好了，我却病了。感冒，咳嗽，我又不敢吃药。因为打坐的关系，我现在的心理、生理都与过去不同，我也说不清楚。但咳得厉害，妨碍打坐。在美国必须有医药保险，否则真病倒了，是医不起的。有一次我头痛，医生就叫我去电波检查，我想如果告诉他，有打坐关系，怕伤脑，他不会懂，此地又没中医，但经考虑再三，我仍拒绝了。我现在最怕的是伤脑，因为我已经够笨了。当然美国的医生也不简单，如果开错了方，就会依法赔几十万，所以总是叫病人去检查，照X光，验血，甚至开刀。这样就不会一个人负太多的责任。至于药方，一到药房就被留下了，不再交给病人。不重要的药，还可用空瓶再买一次，药瓶上有病人的名字。如果是重要的药，那就要医生开一次方才能买一次了。在美国生病，真是不方便之至。药方既不在病人手里，药房又不随便卖药，而市面上的成药，简直不能吃，不像台湾普通成药，都可以吃。幸而经人介绍一位中国西医，人极和气，中国人只算半价，人情味很浓。我偶尔如咳嗽、感冒之类的病，也去找他看看。但有些病如胸部气阻，呼吸会痛，或气穴发胀，诸如此类，我就不敢去找医生，我就以打坐治疗。气脉通了，也就好了。我常常自己治病的。

晚间看新到的《楞严大义》。此书采用慧因法师的《楞严经易读》简注很好。我已得到些东西。谢谢老师。

写完日记，十二点，读经，打坐。

一月十八日　晴

晨六时打坐。仍观明点。总是最初奇冷，以后又热。

我不舒服，主要是咳嗽。还好黄医生的药很有效。已好了大半，只是有点疲倦而已。小妞无病是很乖的，她不吵，也就够满足了。她本来从出生就非常健康，从不生病，连流鼻涕都很难得。尤其气管，譬如厨房里辣椒气味太重，大人都受不了，她都不咳嗽一下。自从有一次，她妈妈不知从哪家借来一本营养学的菜谱，为她做了一道营养菜，因为我不赞成，所以我也不知道做的是什么东西。我认为小妞那时不满周岁，还是一株幼苗，施肥尚觉早了一点。但现代的人

，迷信科学，相信书本，不重视经验，在劝不听的情形之下，我只好得放手时且放手了。当夜小妞大吐大泻，眼睛闭起，口唇发白，吓坏了一家人。以后的身体就大不如前了。现在一动就感冒，咳嗽。真是尽信书，则不如无书！

晚间的餐桌上，女儿告诉我，距此不远，大约两个多钟头的车程，有一个打坐中心。那位禅师去过波士顿，在麻省理工学院教打坐，某大好多同学都抱着枕头去参加，她和罗海伦也去了。（老师是否还记得那个美国女孩，胖胖的，在台北也参加过老师主持的禅七静修。她已于去年拿到某大哲学博士。因为她还没结婚，所以轻松一点。女儿要今年才能拿到。）据说那位禅师也是日本学来的日本禅，专门打人。（怀师批示：可笑之至！）夜间，我看《禅密要法》，打坐颇有心得——观想的心得。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月十九日　阴

晨六时半打坐。仍观明点。我已往下观了，第二观，额上观。当观诸节白光流出，白骨白光，其明炽盛就如雪山，我爱此境，多住了一下。忽然心量开朗了，广阔无比。从此我现在的意境上是一片无边无际的虚空。似乎里面有山有树有水，只是没有人。不知怎么，我定住了一片无边的虚空。是不是仍如大海一样的处理？视如无睹？还是丢掉？（这里面比大海亮，也许是观白光的关系。）（怀师批示：当然仍以不取不舍处之。）

下午仍带小妞看电视。那位中国老太太来了，她家老先生回台湾去了。她一进门就问："你真不会打牌呀？不会打花的，素的也将就。"我说："你说什么，我听不懂。什么花呀、素呀的。"她也笑了。她告诉我，现在的花样多得很，打不带花的，人家都不愿意，但如果实在没人，就勉强玩玩也好。她们把中国饭店的老太太，还有马来西亚新来的一对都找了来，刚好四个人，但一个人也不能缺席才成，所以又想到了我。真危险，幸而我不会，否则道也学不成了。

晚间，我看《八识规矩颂》。上次的日记报告上，我说在坐中常常听声音，听听就听不见了，既不是入定，又非打妄想，那段时间作什么去了呢？师谕："你参参看。"我想是注意力集中，意识流暂停作用。（怀师批示：答对了！有嘉奖才是。但当然仍未达"入流忘所"境地。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

一月二十日　阴

晨六时二十分打坐。仍观明点。刚要下坐，忽然觉得心一直由上升，客厅里笑声盈耳，甚至谁的声音我都分的出来，但一心不乱，直往上升，一直升高虚空，人有一点像吃了酒，有点醉意，我又说不清楚了！总之很妙。我想好了，蓦直去，这一分心，就像睡醒了，什么都没有。（怀师批示："依然瘦骨坐禅床"本来无升降。升降亦属感觉之妄加分别。）

今天周末，他们带小妞去玩。我仍做我自己的事，不外洗澡洗衣之类，然后在厨房门口站了一下，因为我不出门，只有在外面站一下，透透空气。意境上这片虚空，是又深有远，和过去那片大海一样，无边无际。不同的是比那片大海亮。我现在是这样：譬如正忙的时候，门铃响了，还没应门，电话铃又响了，我就立刻警告自己："动静如一"。有时遇事不顺，我又急忙警告自己："不要动意气！空掉烦恼！"我认为要改一种习气，最初必须有点勉强，然后由勉而安，习惯成自然，就达到无功用行而不逾矩了。书上说："觉即菩提。"那么能知这一觉的，又是什么呢？（怀师批示：古德有偈曰："本来一片闲田地，过去过来问主翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。"参！）

她们六点才回来。晚间同小妞玩了一阵，然后看《楞伽大义》。

写完日记十一点，读经，打坐。

一月二十一日　晴

晨六时打坐。仍观明点。我已经往下观了。如果批示下来一定要观九十日，我再继续观九十日好了。（怀师批示：此中过程，及应否改变观法或其他止观修法，统在你自己的所知量而决定之，亦不必拘泥于时间的长短。）观想时开始总是奇冷，慢慢由暖而热。现在连夜间睡觉都是如此，愈睡愈热。我似乎比较懂得观想的意义了。但里边有个要点就是要定。这我就不敢说我定的程度了。因为定有多少种，不是一定要什么都不知道才算是定。我想我能定，但时间不长。我想老师比我自己清楚。

下午他们仍带小妞出去了。一天晴，雪就化，后院的雪已被破坏，不是从前的洁白完整了。我看了很怕妨碍观想，还好没有问题。总之它是随心念转的，要它转过来，它就能转过来，所以不成问题。现在街上，后院，到处是水。不出门也无所谓。上班的人有车，无车就成大问题了。这就是美国！晚间她们六点回来。饭后看了《禅密要法》，又看了笔记。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月二十二日　晴

晨六时二十分打坐。观明点。

下午带小妞玩，看电视。电话铃响了，是她们参加的那合作社来的，叫他们回来的路上，顺便去拿东西。于是我又打电话到学校通知他们。我记得在台湾当我出国的那时，正在使用科学方法种菜、种水果，用化学肥料种出来的东西又肥又大，我总说不好吃。可是来美国之后，才知道所有的蔬菜水果都是那样，大而无味的。现在美国人也懂了，说施用化学肥料的东西，不够营养，且不卫生。所以有一种店可买天然植物，就是土生土长的蔬菜和水果，贵得很。这个合作社就专门大批地买这种东西，然后分给会员，比较便宜。这种菜和水果，就像台湾过去没用

化学肥料的那种，瘦瘦的，小小的，可是真有它本来的味道。有人就专门吃这种东西，说营养价值高。总之美国人好奇，没一定的标准，科学方法、化学肥料，都是他们发明的，现在又时兴天然植物。随他们说，反正总有人听。（怀师批示：此句应改为：“反正总有笨蛋听他们说的。”一笑。）

晚间我看《楞伽大义》。我不懂圣智三相与禅宗的三关有何不同？（怀师批示：圣智三相与禅宗三关异同之际，实难强论，如以大澈大悟、真修实证者而言，则无异同之辨矣。）何谓止观双运？是不是空有双融？（怀师批示：对。）止是不是定，观是不是参？（怀师批示：对。）
　　写完日记，十一点，读经，打坐。
　　一月二十三日　阴

晨六时半打坐。仍观明点。我现在每次观想之后，等热度下降，我就把一切空掉，然后神入虚空。我是想配合净土三经，因为我意境上有一片无边无际的虚空，虽然行、住、坐、卧都是如此，但坐中特别显着。这种做法是不是对？尚乞老师开示！（怀师批示：此时如此定，可以的。）

什么是神？神在哪里？我只是意境上有一点而已。我并说不清楚，似乎只可体会，不能言传，说不清楚也。（怀师批示：即此就是了。）

下午带小妞玩，看电视。因为屋里有暖气，所以空气干燥。女儿房里每夜都喷射水蒸气，因为怕小妞受不了。在美国是穷人才住城里。因为城里房子便宜，又可以搭地下车。有钱的人都住郊区，甚至住在森林里面。因为乡下空气好，有车又不怕路远。但美国的空气污染是有名的，所以有一瓶两瓶的新鲜空气出售，那是把乡下的新鲜空气吸出来，装入瓶内密封，送到城内去卖，叫做换空气。可是穷人也买不起。总之这些都是花边新闻，他们朋友中还没人去买过。当然，我们的现居也是乡下，所以还没人去买这种东西。如纽约市区就可能用得着了。
　　晚间我看笔记，又看看几次日记报告的批示。写完日记，十一点半，读经，打坐。
　　一月二十五日　雪

晨六时十分打坐。观明点。我感觉观明点气会下行，然后又热上来。但我又觉得有股气在下面打转。我又说不清楚了！

下午正带小妞玩时，电话铃响了，是隔壁邻居，那位美国老太太来的，约女儿她们夜间去吃茶。据她说，她在这里住了三十多年了，当我们这房子空着的时候，她每天看到这边黑黑的，好害怕。好不容易盼到这边有了灯光，她高兴极了！因为她过去是一个人住一所房子的，儿子另住一边。在美国儿子一结了婚，就要独立门户，父母有房子，他们也不住，他们也不会接老人去同住。所以常有一栋房子只住一个老人，只要几天不见那个老人出来，可能就死在屋子里了，还没人知道。

晚饭后，小妞睡了。七点半，女儿他们才去赴约。不料九点钟小妞醒了，大吵大叫。我只好打电话把他们叫回来。然后我看《楞严大义》。写日记时我想到心经上两个问题：“一是舍利子，我只知道成道的人死后，骨灰留有舍利子。（怀师批示：心经上的舍利子是人名，佛弟子的名字。并非那种舍利子。）二是心经上的咒，我怕我的音不准。（怀师批示：咒音另纸附寄。）
　　十一点半，读经，打坐。
　　一月二十六日　雪

晨六时打坐。仍观明点。我爱那白骨白光观想成的一座大雪山，每次我总多住一下，一直到起想使水恬静。然后神入虚空，但觉心量广阔如虚空一样。平时只要不是应事接物的时候，我尽量使体内只有一团气体，没有别的东西。这个功夫，我觉得做起来非常地难，然而非常之妙。（这只是我自己的看法，不一定对。）（怀师批示：对的，绝对可以修。）

下午带小妞玩，和她看电视。只要不和她说话的时候，我就会觉得意境上的那片虚空，是那么空灵，那么深远。如果她和我说话，我就和她玩玩，调剂一下。由此我又体会到“即此用，离此用”。但我又怕弄错了，还是要请老师开示！我才能放心去作。（怀师批示：不错，放心二字最好。）
　　晚间看《禅密要法》。十一点，写日记，打坐。
　　一月二十七日　阴

晨六时二十分打坐。仍观明点。刚刚下坐，还没收拾屋子，我觉得客厅门外有敲门的声音，急忙打开房门，果然有人在敲门。开门一看，原来是那位中国老太太，她说实在闷得受不了，心都要爆炸了！又来劝我学学打牌。她女儿说：“人家怎么过得了，你怎么就过不了！”我告诉她：“我去看病，医生也问我来了几年了？平时怎么过？他的爸妈来了两次，又回去两次。”大家都觉得我能在美国住这么多年，既难得，也奇怪！其实在国内就知道美国不是老年人的天堂，只是青年人的世界。退休的老人多半都叶落归根，回国定居了。但如果像这位老太太儿女都在国外，她若是不出来，也是牵心挂肠，而在此又受不了，也是受罪！古人亲在不远游。现在时代不同，真是有子不如无了。我又不敢劝她学佛，因为不信宗教的人，说不进去的。万一她说两句不礼貌的话，又是我的罪过，因为我信，她不信。没办法，只得陪她说点家常。她又叫我去她家玩，我又不出门，她忘了。就是我的个性不同，才能在美国住得下来，否则比她更糟！

晚间我看《楞伽大义》。十一点半，读经，打坐。
一月二十八日　阴
晨六时半打坐。观明点。

下午仍带小妞玩，或看电视。送信的送来一个包裹，是台湾朋友寄来的童话。小妞很喜欢讲故事，又爱唱歌，一教就会，在学校她都是和大孩子玩。今天回来，她吃不下东西，一问之后，才知道有一个六岁的孩子过生日，请大家吃了些点心。我奇怪六岁的孩子应该小学一年级了。至少也是幼稚园，怎会在托儿所？在国内四岁以上就该读幼稚园，六岁读一年级了。他们似乎从托儿所直入小学。托儿所与幼稚园没有区别。但小妞才三岁，和六岁的孩子同班，真怪。

我和女儿很少有谈话的机会，偶尔有，我们多半是讨论问题，很难得谈家常。我觉得家务事就是那些，要讨论只要几分钟就解决了。如果把很多的时间用在那些事上，未免浪费。因为她也有此看法，于是就养成了这种习惯。今天晚餐桌上我们就谈到美国人的呆板。譬如到一个商店去买东西，如果售货员正在和一个主顾讲话，或者他正做一件事情，你就得等很久，有时就不想买了。在国内一个售货员能应付几个顾客，所谓眼观四路，耳听八方的，在商界大有人在。我们认为美国人如果一个对一个地和中国人比，简直不成比例。他们只会下原子弹。
晚间，我看《禅密要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。
一月二十九日　阴
晨六时二十分打坐。观明点。

下午带小妞玩时，门铃响了，是检查瓦斯的。他还没走，又来一个修理浴室的人。这房子大家都说贵了一点，其实自有它的优点。譬如哪儿坏了，只要通知房东。又如冬天的积雪，都是房东用车来铲。我们看到邻居们都是自己铲的。因为他们都是自己的房子。在美国虽然大家都希望有自己的房子，其实那些有房子的人苦经多呢！第一，太好的房子太贵，而且要收拾得好，否则再卖就会赔本。第二，次一点的房子，要自己整理、修补、刷新，一切都得自己动手，美国的工人请不起。遇有星期假日，整理内部，院中除草，忙这些都忙不完，所以就没有一点属于自己的时间。有房子就成了房子的奴隶。但租房子，每月付很贵的租金，总之各有各的苦经。
晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。
一月三十日　阴

晨六时打坐。仍观明点。坐中常常想打哈欠，如果咽回去，很不舒服，不咽回去，又一直一个接一个地打不完。（怀师批示：此乃过程中现象，因顶轮气脉未通。）

小妞快满三岁了，现在的好处是懂话，要什么说得清楚。但也好也不好，花样多，大人想不到的，她却想得到。不过小女孩始终比较文静，据那位中国老太太说，她家孙子能把地板都跳坏呢。下午女儿他们刚一进门，门铃响了，原来是右邻的美国老太太送来一封印度来的信，又错送到她家了。她进来坐了半小时，由她侄女的离婚，谈到美国的婚姻问题。从前她后院住有一家人，有六个孩子，因为自己养不起，都是国家养，那个大孩子常到我们这边来，问要不要拔草，因为只要五分钱，所以常让他拔，给他有点零用。因为他还小，只能拔一小方块地，其实都是房东用剪草机来剪。现在这家人把六个孩子都送了人，两个大人又都另有对象，各走各的路了。在中国哪有这种事，这都是些新闻。

晚间看《禅秘要法》。我觉得每当写日记时，生理总有轻微的变化，我总是一觉即空，一空了之，没什么。（怀师批示；好！好！）

我记得老师说过："气机发动，由下而上，不易退失。但仍须知时，知候，知所长养方可。"我不懂何谓知时，知候，知所长养。尚乞老师开示！（怀师批示：保任自在，毋助毋忘，即是长养。）
写完日记，十一点半，读经，打坐。
一月三十一日　晴
晨六时半打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，在门外走廊上站了一下。恰巧走过来一个美国太太，她逗小妞玩，说要找小妞的妈妈。我告诉她，要晚饭前才能回来。我看她已快生产了，肚子好大。她走了，我刚带小妞回屋，电话铃响了，是女儿来的。我顺便告诉她，有一位大肚子太太来找她。她说是位小姐，刚听到吓我一跳。后来才想起来过去在波士顿时，女儿生小妞的时候，就有一个女孩子也是这种情形。那女孩的产期和女儿只差三天。在她未进医院之前来过我家，坐在那里大言不惭地说，她只要孩子，不要大人。我说奇怪！在台湾一定要填父母的。当时我们都听得莫名其妙。后来女儿住院生产才懂，原来美国医院只问母亲，不问父亲的。（怀师批示：台湾某些大医院亦只问母亲。此中是非很难断。）孩子生下以后，把婴儿的脚印和母亲的手印放在一起，就不会错了。只要母亲和孩子不错就行，父亲是谁都一样。私生子生了以后，还可以领救济金，也不会养不起。这又是一则大新闻。当然只是中国人的新闻。
晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。
昆韦收到一本《佛门楹联》。谢谢老师！她给老师请安！

黄山谷的诗最后一句何谓八节？我不懂这两个字？（怀师批示：八节就是八段，这是指一长滩，由上而下，一坎一坎，共分八节。一九七九年四月三日下午四时阅。）
二月一日　晴

晨六时打坐。仍观明点。师谕："适可而止，不可过多。"我已懂了。观想会累，会消耗体力，会饿。因为是随心念转动的关系。也是利用妄想。

下午带小妞玩，看她跳呀，笑呀，不停地转，也不会累，正如一株活泼的幼苗。当她静下来看电视时，我就坐在她的身边打妄想。我想：小妞从住胎，成形，出生，刚开始还不能自由转动，两个月后才会翻身，将近六个月才会坐，会爬，一岁才会走。现在三岁了，可以自己吃饭，穿衣，要什么也说得清楚，从此她就可以顺利地进入她的人生了。看来入世比出世容易得多，譬如我们学道不也正如她来投生一样！从有一点心得开始，渐由锻炼成形，出生，最后甩弃这个色身，成为一个如道家所说能隐现随心的真人，谈何容易！其实佛门是大开的，可是我们摸不到。佛法是智慧之学，智慧不够，就摸不到大门。而这里所说的智慧，又不是世俗的智慧，难就难在这点！因为插不中插头，行者夭折（流产）的数字，不知比胎儿的伤亡要高多少倍。现在科学发达，过去所谓的母难日，已经没有那么严重了。如果有一天，科学真能尽如人意，出世、入世，各随其愿，不必每一个人都要走一定的路线，那才能证明科学的万能！

我正想得出神，门铃响了，是传教的，递进来一张传单。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月二日　阴

晨六时半打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，看电视。新闻报告说，一个小女孩因父母不和，她不满意家庭而出走，几天后又因冻饿去商店偷面包。这时正值她的同学进来，两人谈话之际，被店主发现，为警方扣留。小女孩被迫，只得用电话通知家长，才保出来。回家之后又由父母带着去见法官，才算了结。真是小题大做。如果是在中国，一个孩子，既有父母出面，或赔礼，或赔钱，无事不了。

据说美国人最怕法律，可是普通人能懂多少法律常识呢！这就要请教律师了。所以在美国最吃香的两种人，就是律师和医生。而医生又以心理医生为最。说来也真好玩，美国人相信心理医生，有的人每月定期去看一次，睡在那里，把心里的烦闷都告诉医生，然后由医生劝解一番，再给一次药，每次美金五十元。如果不去，就会坐立不安，精神失常！这种人知识分子最多。有一次一个心理医生的助手来访问我，她问："台湾心理医生多不多，病人多不多？"我答："我在国内，就没听说朋友中有谁去看过心理医生，因为中国人的心理都很健全。"她问："为什么？"我答："第一是遗传；第二是中国人都有知己朋友，什么烦闷找知己谈谈，就过去了。"

晚间我看《楞严大义》。我记得在《道藏》中有《九品莲花经》，那是不是所谓的心品？何谓神飞？何谓分段生死和变易生死？

写完日记，十一点，读经，打坐。

（怀师批示：道藏九品莲花经，皆后人抄袭佛经教理之伪作。当然，一切唯心造。譬如有人打坐时，忽决我自离此肉身，即是神飞，亦叫精神外溢，是不好境界。例如一般世俗人之精神分裂症，亦属于神飞之境，是不好的。）

二月三日　雪

晨六时打坐。观明点。我观火烧众骨，只觉热度增高，并无惊惧感。

小妞在学校跌了一跤，进门就哭。我检查了许久，没有找到伤痕，可能跌痛了骨头。我为她揉了一阵，不敢给她擦药，因为她太嫩，经不起。于是我带她到厨房，给她吃了些面条。她吃东西真怪，面、饭都吃白的，现在还可吃一点菠菜汤了。她的口味完全和她爸相似，只有吃汤不同，她能吃清汤。除了中国、日本、韩国之外，很多国家如欧美、印度等人都吃不来清汤。他们的汤是菜多于汤，就像我们中国人所谓的羹，如橘羹、菜羹之类。小妞能吃清汤，是有中国人的血统。每一个国家都有它的优点，当然也有它的缺点。如果一个混血儿，刚好继承两国的优点，那就最好，万一刚刚是两国的缺点，那就太不幸了！自从小妞出世，我们才注意到人种问题，以前从未想过这些。

晚间看《楞严大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月四日　雪

晨六时半打坐。仍观明点。自从观想以来，在座中总想打呵欠，咽回去又很难过，不咽回去，又一个接一个地打不完。（怀师批示：后脑气脉未通，故脑部氧气不足，因此而有呵欠。脑部气通，即平息充实了。）

下午带小妞玩。她要我讲书给她听，她用书角戳到我的眼睛，好痛。这种误伤，只有怪我自己没有注意。我说好痛，她脸都红了，立刻用手来摸。于是我不能再说痛了，因为她已经很难过，再说什么？她就会哭。我不是怕她哭，而是不忍心让一个小心灵受到委屈。于是我只得安慰她说没什么，等一下就会好的。她又以为真的了，又叫我讲书给她听，可是我的眼睛又睁不开，我只得勉强应付她。我最怕冤枉好人，因为她是无心，这要怪我自己的大意，即使要教导她，也要在平时慢慢地告诉她，给她增加一点常识。每每孩子做错了事，大人不注意他们的动机，是有意或出无心，而忙忙地加以责备，这会使他们的小心灵因受委屈而起反感！除非是特别顽皮的孩子，非严加管教不可，又当别论。

晚间看《禅秘要法》，写完日记，十二点欠十分，打坐。

二月五日　雪

晨六时五分打坐。昨夜将近十二点打坐，我观想都在晨坐，夜间十一点以后感觉疲倦。昨夜刚上坐，觉得脚趾有点不对，接着就跳起来，这是我从未有过的体验。这次气机由脚趾发动，我想是观想的关系，因为每次都从左足大趾起观，所以气机发动也从左足大趾开始，然后右足大趾也跳动起来，经足心而上行。（怀师批示：足心为生精生气之泉源，凡气机由脚趾或脚心发动而上升者，皆为好消息，且不易退失。由上而下，虽好而易退失。）但在髋骨以下完全是观想的路线，到髋骨以上，就循着任脉的路线上行，从心脏通过至喉部，然后由唇上去，掠过面部达头上。这是我向来气机发动进行的路线。至于背部则脊骨发胀，但我认为不是这股气的关系。因为平时在坐中，我虽然觉得气冲尾闾，可是我知道并没有冲过去，背脊一直是发胀的，并非现在才开始。在时间上来说，以往都是半夜一觉醒来，总在三、四点之间，而这次正在十二点坐中发动，我想这是好现象。实际如何，要看批示才知道。（怀师批示：夜半子时，乃地球与天体相接之正阳之气发动，自身内外与之互相感应之故。甚好。）

下午仍带小妞玩。她现在会用剪刀，会剪东西，会学写字。也知道我和她妈是中国人，她爸是印度人。她说她也是中国人。照规定在美国出生的人，到二十岁时随当事人自由选择，愿不愿意作美国公民。（怀师批示：对！“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”下一代世事变化，谁管得了那么多！一笑。）

晚间我看笔记。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月六日　阴

晨六时十分打坐。仍观明点。上次日记报告我问是否一定要观九十日？师谕：“不必如此拘泥。”其实我是怕老师怪我不听话，所以不敢自己做主。我最怕我也是不听话中的一个！

小妞在学校跌了一跤，她说跌痛了脸，我为她抹了药膏，她太嫩，用药很难。抹上药之后，照例是包起来才容易好，而新方法是不包，说包了不透气。可是孩子将擦上的药有抹掉了，又怕她抹到嘴里，真难弄！我现在是处处警惕自己，不急、不烦，总以不破坏定境为原则。有时女儿也说：怪不得有人会打孩子，孩子有时也真气人呢！可是小妞从没被妈妈打过，有时会被她爸拍两下。说真的，孩子乖起来是真可爱，吵起来也真受不了。因为人大了，花样就多，不比小时侯容易哄了。

晚间我看《楞严大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月七日　雪

晨六时半打坐。仍观明点。昨夜刚上坐，似乎有特别境界，奇妙之极。我正希望它明显一点，就过去了，不知会不会再来。等它再来，弄清楚了，才能作报告。过去境界之来，多在晨坐。而现在的境界却在半夜十二点前的坐中来。其实我观想都在晨坐。但白骨流光观，书上说：“昼日坐时以日光持。若夜坐时以月光持。”所以在这一观中，我就夜坐也观一次。这是特殊情形，平时我夜坐都不观想。因为师谕：“知是有为法，故不生执着。可间或试修之，以坚定力，甚妙。”

小妞今天不知怎么，看上去似乎很疲倦，坐在沙发上看电视，就想倒下去睡。她平时是不睡午觉的，而且晚上也不肯早睡，如果偶然睡一次午觉，夜间她妈妈简直无法休息，所以我只得尽量地哄着她玩，不要她睡。但如果她要睡，不要她睡也不行，她是不能勉强的。我也只能尽力为之而已。

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月八日　阴

晨六时打坐。仍观明点。

下午正带小妞玩，那位中国老太太来了，手里提着一堆报纸。她是拿来给我看的，因为她想我晚上无事，可以看看报纸。她说，上面的长篇小说也可以看看。我无法向她解释，我已多年不看小说了。那还是少女时代的兴趣，那时什么都不懂，也就什么都新鲜，常常为古人担忧，看《西游记》都会为唐僧撵孙悟空而流泪。总怪唐僧不听孙悟空的话，惹来许多麻烦。殊不知如果唐僧听孙悟空的话，顺利地到了西天，哪儿还有《西游记》看呢！

自从抗战开始，看自己，看别人，多少动人的场面，多少值得警惕的镜头，人间的悲欢离合，活生生的戏剧都看不完，哪儿还有闲情欣赏文人笔下虚构的东西。何况我白天无暇，全靠晚间看书，写日记。但人家一番好意，只得谢她收下。我每每见到她心上就很矛盾，我总想劝她看点道书，可是我也知道，学这种东西没诚意是学不好的。别说学不好，连看也看不下去。但我又觉得她既认识了我，我就该为她负一点责任。如果她能因我而种一点善根，就不枉她认识我一场。其实人各有个性，她一天不打牌就过不得，我一天不看书就受不了，本无所谓好坏，只是个性不同而已。

晚间我把报纸翻了一下，看了一点越战的经过，然后看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

二月九日　阴

晨六时打坐。仍观明点。

下午女儿来了个电话，告诉我小妞的爸在街上约了一个学生来家里吃饭。现在快下班了，怎么来得及呢？我一想请洋人容易，他们常常一锅汤几块面包就请客的。我只叫她早几分钟回来，如果她带小妞，我可以替她想想办法。于是她马上就回来了，我打开冰箱一看，菜都不理想。我忙忙地配了两个菜，男主人负责做了两个印度汤，也就将就了。客室里传来一片笑声，是一对夫妇和两个孩子。女儿一面准备碗筷，一面对我说：“他这人做事不兴计划，没准备，不管

人家来得及来不及！”我笑了，我说：“不经一事，不长一智。你从前不也常在吃饭的时候带一两个同学来家吗？一进门，妈！我带两个同学来吃饭，你可曾想过临时加人方不方便呢？一个家庭主妇也不是那么好当的。没关系慢慢训练训练就会好。这种事是难免的。”哦！她也笑了。

客人十点钟才走。女儿说：“遇到洋人真没办法！我给客人泡了一壶茶，他们要吃咖啡。客人走了，我正想喝杯茶，不料又被他倒了！”我说：“因为他不吃中国茶，他觉得没用。”洋人都说中国茶太淡，像水一样。中国人讲究品茶，日本人有茶道，韩国人也吃中国茶和日本茶。至于美国人和印度人都吃英国茶，浓浓地要加咖啡和糖。否则不能吃。当然，也有人专门吃浓茶的。

客人走后，我看一点笔记，写完日记，十二点，打坐。

二月十日　雪

晨六时打坐。今天没观想，因为我感觉有点下坠，我有意停两天看看如何？气下坠还是第一次经验，不知何故！（怀师批示：气脉升沉，是必然规律。道家讲究循环，亦即是升沉附带现象；气沉坠之感，亦即是精、气、神下降。由此空去感觉之念。可以入定——入无所有之定境。再待阴极阳生，又是一番景象。——但在此将坠未坠之时，慎防从下部阴道及谷道（肛门）漏失。应稍稍注意，略收前后阴一下，即任其自然，便可直接打通两腿两脚之滞气，归于足心而无碍。）

下午带小妞玩，看电视，门铃响了，是送信的。美国送信是：普通信件和台湾一样送到家。最安全又最方便的是印刷品挂号，因为是送到家，只要收件人签字就好。至于挂号信件就比较麻烦，表面上说由本人自己去取，当然是万无遗失。其实不然，因为通知单是一张又小又薄的纸条，如果送信的大意了，夹到别家信件里面，送到别人家去了，则当事人永远也不会知道自己有一封挂号信在邮局。即使以后查出来，而信在邮局也没遗失，可是时间上大成问题了。所以我认为通知单应由本人签字才对。今天接到一封纽约朋友的来信，我们同住一州，都是纽约州，如果乘车一天可到，但一封信却走了五天。冬天有时被风雪所阻，几天没信是常事，而美国的假期多半都在周一，似乎是故意安排的一样。晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十一日　晴

晨六时半打坐。坦然而住。下坐后，气坠痊愈。很妙！（怀师批示：我此时批你日记，希望你能自处，料理完好了。）

今天天晴，到处都在滴水。因为下了几天的雪，已是到处洁白，这一化又满地是水了。小妞一看高兴得很，要出去踩水玩，这使我想起小时侯看涨大水，几天的大雨街上就可以行船。我家住在三楼，见邻居正在吃饭，忽然水已淹了椅子，大家急忙背老人抱孩子往外跑，那些桌椅板凳锅壶之类，统统漂在水面。有些人顺手捞起木板坐在上面，有人坐在缸里，有人坐在盆内。更妙的是一个女人正抱着一个婴儿喂奶，就坐在一个木盆里，随水漂动。据说那次水灾来势虽猛，退得也快，没死一个人，也没伤一个人。小人不懂事，看这些热闹得很。如果小妞见到这些镜头也会高兴的。

晚间我看笔记。我最近常常研究这一觉。这一觉实在很妙，它虽无形无相，但在意境上却有那么一点。说一点其实已经不是，说它是影子也不对。如果常常一觉，这一觉就在自己身边，随时随地都不离开自己，如果一段时间不觉，再找它就找不到了。这东西是找不到的，只有一个办法，就是要慢慢地又把它觉回来。但不知这一觉是幻觉，还是真觉？（怀师批示：犹是如真似幻之境，但为意识灵明现量境中近似妙观察智之一分相应耳。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十二日　晴

晨六时半打坐。我又恢复观想。我最喜欢白骨流光观，但这一观没有那些溃烂想不净想，不会有发冷发热的感觉。（怀师批示：冷、热、酸、麻、痒等景象已过，不会再有了。）

下午带小妞玩，门铃响了，那位中国老太太又来了。一进门就说实在闷得慌，晚上又睡不着，什么小时侯的事都想得起来，越想越睡不着，可是越不叫它想，它越要想！我听了这些话很有意思，究竟是谁越不叫想，又是谁越要想呢？可见每个人都有这个问题，就是自己管不住自己。我认为受过某种训练的人，和没受过的人绝对不同，平时自己并不知道，但和别人在一起时，就会有毕竟不同之感。于是我问她，是谁不叫想，又是谁一定要想呢？她说都是我呀！我说：那就是你自己控制不住你自己。她问：你呢？我说：我还可以。她说：你把那妙法教给我。我说：说来也没有多妙，只是要你自己管你自己而已。她说：我叫它不想，不行呀！我说：你试试看，不行也得行。刚开始也许会很难过，也许会更睡不着，慢慢由勉而安就好了。她笑着摇摇头说：“算了，何必自己给自己过不去呢！”我不好意思告诉她了，我现在正是处处自己给自己过不去呢！（怀师批示：究竟谁是谁非，极难定论，一笑。）

晚间我看《习禅录影》，灵明一念是不是妙有？妙有是不是能生起妙用？（怀师批示：即空即有，非有非空，应透知。）老师叫人家用意造一个明点，是不是利用那个明点来代替灵明一念？（怀师批示：此亦为初机人无法中设法，利用妄有而知妙有。如了事人，便是修性空缘起之妙有法门。）

何为分段生死？何谓变易生死？何为通修之法？何谓四圣法界？何为称体而周？我不懂智和觉之别？

（怀师批示：人人生命，无始无终，凡夫现有之生死，只是此无始无终之分段而已，可惜世人不知。有知了而不透彻，用工变化生死，或故意长生，或分身他类，往生他方，大抵皆属变易生死。只有大成就，大澈悟，了了生死，一切自在。）

（通修有二义：一、通达一切修行方法，皆归圆融。二、神通智慧，统皆成就而通达无碍。）
（四圣：声闻、缘觉、菩萨、佛。又：天人、声闻、缘觉、菩萨。）

（称体而周：依真如本性之自体而言，无时无处而不周偏。大而无外，小而无内。在在处处，无不圆融。）

（智觉之别：般若——性空——之智，大澈大悟了，即是圆觉之觉性。因智而觉，因觉而得大智成就。此二者二而一，一而二，互为因果。）
写完日记，十一点半，读经，打坐。
二月十三日　阴

晨六时半打坐。观明点——九十八结使境界。这一观比较重，但并不难。当观自身如白玉人，结跏趺坐在高台上，以白骨光普照一切。这时自己当真有如神通人住须弥山顶，观见四方无有障碍。及见诸骨人，白光想成之后，再往下观，这时色身骨头会有痒、痛、发热等感觉，最后会出汗。（怀师批示：快要开顶了，但勿生执着为要。）因为大热，心就有点慌，于是求易观法。先观佛像，一直到无数化佛住立空中放大光明如金刚山，以下就没什么了。（怀师批示：如易水观、空观亦可。）我不懂何谓颇梨幢？（怀师批示：即是玻璃、琉璃之另一译音。）

下午带小妞玩，看电视。有一个以色列人不用身体的力量能把锁弄弯，把刀叉弄断，能叫钟停摆，据说都是精神的力量。这和我们中国人的气功不同。（怀师批示：这些法门，是真有的。大致和密宗的观想成就，道家的“精思入神”，异曲而同工的精神作用。悟道了，便称小神通，不明道，皆属邪门外道。）
晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。
二月十四日　阴
晨六时打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，门铃响了，开门一看，见是女儿他们。我奇怪今天怎么回来的早，正要问她，我已看出她脸色不对，果然她病了。我劝她去看医生，她还不肯，我说不行，这家里没一个闲人，一个比一个更忙，尤其是她，一个家庭主妇，又要教书，又要管家，还得照顾孩子，绝对不能生病。于是她打电话去找为我看病的那个医生。护士小姐说因为她不是医生的老病人，新人要第二天才能看。她放下电话，无力地坐在沙发上。我一想：医生是中国人，于是我打了一个电话找他太太，果然他太太立刻去一个电话给护士小姐，然后她们带小妞到医院去了。等了有三个多钟头，她们才回来。原来她的病不轻，表面上也只是咳嗽，其实可能是肺炎。医生当时就为她注射一针，又去照了X光，结果如何，明天才知道。于是医生为她开了三种药。静等明天的消息。
晚间我看了一点笔记。写日记。十一点，读经，打坐。
二月十五日　雪

晨六时打坐。再观想一次四大观。我很喜欢这一观。似乎是总结一次以上的那些观。这是第一卷最后一观。下次该从第二卷开始。这东西也是熟能生巧，我现在比较懂得观想的方法，不似开始时那么笨了！

今天女儿没上班，在家等医院的电话，吃药休息。下午三点钟电话来了，说他们接到X光的通知，没问题，不严重，可继续服用医生开的药。如果药吃完了，还没痊愈，再去找医生好了。

这医生是台大医学院毕业，来美研究了五年，现在看门诊部。又不知要在门诊部多少年，才能调到大医院。世人都只看到别人的成就，却不了解人家的辛劳，不论学哪一行，都不是可以侥幸而成功的！我每每遇事就警惕自己，尤其学道，既不敢希求侥幸，也不敢畏难止步。必须拘定决心，只许成功，不许失败！
晚间看《楞伽大义》。
写完日记，十一点，读经，打坐。
老师给我的心经咒的读音。黑色读音与我原来的读法差不多。

四月三日手示奉悉。为何要为僧尼特修一个学舍？（怀师批示：为了佛法下一代，培养成就真僧，但不知此念能成否？一叹！）何为宗镜录？我都不懂，要什么人才有资格参加？（怀师批示：宗镜录，佛书之名，你也有资格参加。）
（一九七九年四月二十四日下午三点阅。）
二月十六日　阴
晨六时打坐。观想——结使根本观。（怀师批示：重要，须知八十八结使之名及理趣。）

下午女儿来了个电话，因为系里添了一位新同事，由系里请客，在饭店聚餐，饭后又要去系主任家开会，夜间十一点后才能回来。怕小妞会吵，正想办法。

晚间请来一位女孩陪她玩，八点以后她才睡。

我看《禅秘要法》。我不懂何谓甚深空义？这本书上所说的顶法、暖法和四加行的顶法，暖法一样吗？我认为不一样。（怀师批示：同为暖、顶、忍法，因见地功用境界之层次不同，则所觉受之暖、顶亦有不同。此所谓不同者，程度之深浅也。）写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月十七日　雪

晨六时半打坐。

下午接到水牛城来的长途电话，是这家男主人的表妹来的，她在水牛城医院当护士。她今天要带两个男友来玩。我忙拨个电话通知女儿，叫他们下课就回来。

除了做几个菜之外，我问女儿："这是新亲，应当如何表示。"她说："我们又不懂他们的规矩，他的亲戚由他来管。"

她说得也对，因为国情不同，习惯不同，有时会"为好不得好，颠倒讨烦恼。"不管也罢。（怀师批示：人生经验名言，但非到其境不知也。）

晚间我看《禅秘要法》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十八日　雪

晨六时半打坐。观想——水火易观法……五阴粗相观。

下午女儿来电话说邻镇某大学请她讲点中国东西，可能回来晚一点，于是我设法使小妞睡了一下。她妈妈七点才回来。在晚餐桌上，女儿告诉我，她又讲二十四孝。真笑人，好像她专会讲二十四孝似的。

晚间我看笔记，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十九日阴

晨六时半打坐。

前次的日记报告我问：那能知一觉的又是什么？师谕："古德云：本来一片闲田地，过来过去问主翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。参！"

我想是灵明一念。也许还是它，一而二，二而一也。（怀师批示："万古碧潭空界月，再三捞[‘手’‘鹿’]始应知。"

晚间我看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十日　　晴

晨六时半打坐。

有一位会按摩的美国小姐，专给人家按摩足部，据说按摩足部可治百病。因为足部哪一块骨通心，哪一块骨通肺，每一块骨都有它的作用。所以什么病就按摩那块骨来治疗。我也记得过去人文世界杂志也发表过此类译文。但不知观想足部大趾，是否与这有关？（怀师批示：这是两回事，并不相关。）现在好了，在学观想之初，我的两足大趾随时都会跳动。不一定是在坐中。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，读经，打坐。

二月二十一日　阴

晨六时半打坐。

美国的花样真多，据说吃白米不够营养，不是在米里加些维他命，就是主张吃糙米。糙米零售还很贵，所以女儿他们特别托人代购了一大袋。小妞太小，她吃不来，一吃饭就哭，吵着要吃白米，但她爸妈都认为哭哭就会好。可是她已多天不吃饭，只吃冰淇淋、酸奶、水果、面包之类。我现在是不敢多管事，怕动意气，惹烦恼！（怀师批示：天下事往往有"只能如此，只好如此"。）但每天小妞哭得也实在受不了。况且这不是她不听话，她实在太小。我只好劝说慢慢地来，不要逼得太紧。于是他们总算答应明天给她买白米。

晚间小妞睡了，我正看书，女儿推开门说，他们要出去一下，我又提醒她给小妞买点白米。他们一走，我立刻上坐，一切空掉，静坐半小时。然后看《楞伽大义》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十二日　雪

晨六时半打坐。

今天一早我就为小妞煮饭。十一点她回来了，我告诉她我为她煮了白米。她笑着往厨房里跑，一眼看见白饭，高兴极了，拌了些酸奶，看她吃得好快，我觉得好难过。我又想到人的个性何以如此不同，从前她妈妈哪天少吃一口，我都会急。而且他们的想法也太不同，认为白米不够营养，不吃饭和吃白米，没有什么两样！可是国内的人都吃白米，不也活得好好的吗？我真是落伍了，有些事我简直想不通。所以我常常空掉一切，不管了！天掉下来，也随便！

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十三日　雪

晨六时五分打坐。

小妞每天能吃完一中碗中国人所谓的神仙饭。因为古人煮饭，都是倒掉米汤，而神仙饭是用一

个碗连水带米一起蒸出来的。其实现在国内用电锅煮的饭，都是神仙饭。西方人不是吃饭长大的，他们吃饭，等于我们吃点心。而我们吃饭长大的东方人，反而来学他们，听他们的，岂非笑话！（怀师批示：可是目前东方人，也正在“杨柳千条尽向西”中，真是莫可如何也。）

晚间我看笔记。

写完日记，十一点整，读经，打坐。

二月二十四日　雪

晨六时半打坐。我不懂观想成就之后，要不要复习？（怀师批示：观成了，是缘起，也叫幻有或妙有。终归于空，也叫性空。观成了，游戏三昧可也。有时且念十方佛，无事闲观一片心。）电视上又在宣传一种快米，用开水一泡，五分钟可吃。今天我就为小妞泡了一碗，因为米是熟的，干干的，一点油水都没有。（怀师批示：美国有了，快了，此间可能也会学样了，其奈之何，一叹！）

美国人并不爱吃米，只是好玩。又不愿用太多时间去做饭，于是商人大动脑筋，就有快米应市。若问营养价值，我敢说：这才是真正的不营养米呢！

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记十一点整，读经，打坐。

二月二十五日　阴

晨六时十五分打坐。

下午接到水牛城来的长途电话，是这家男主人的表妹来的。我告诉她，他们都不在，请她六点以后再打来。因为她那印度口音的英文在电话里不容易听，加上我自己的英文又不好，我怕弄错了麻烦，所以一再请她再打来。

晚间我看笔记，及几次日记的批示。

写完日记十一点，读经，打坐。

二月二十六日　晴

晨六时半打坐。

今天接江先生的信。他是我在贵阳教育厅的老同事。他提到一些往事，使我想到人的一生真是很怪。在抗战期间，跑警报的那段时间，我的生命似乎是从炸弹下拾出来的，譬如有名的贵阳二四大轰炸，昆明金碧路大轰炸等等我都在场。记得前者是一个日暖风和的好天气，一声警报，只听到一阵脚步声，全厅的人就都跑光了。我走出办公室，连个人影都看不见，我想这些人也太胆小了，炸弹又不是就跟在你后头，何必那么急！本来应当从郊外走的（依防空规则），却一转念竟从大十字闹区穿过（我现在想起来，所谓一念之差，由于许多的经历，我很懂得什么是一念。这一念是无意的，但有时会成为意外的善业，有时也会成为极大的恶业。）刚到家，见桌上有为我摆好的午饭，我就坐了下来。正在这时，见家人一阵慌乱，也有人在叫我，窗外树子大为震动，这时我居然忘了警报的事，只管吃饭。一会儿，家人都走出来问我躲在哪里，我说：“我刚吃完饭。”这时门外响起了警车、救护车，及来往的人声。原来大十字已遭浩劫。前后不过几分钟。第二天我再经过大十字时，到处都搭起帐篷，没一栋完整的房屋了。这一点我就不懂，我既不该应劫，却又为何要转念从大十字走呢？当我转念之时，我是无心的，自己是莫名其妙的。虽然从大十字走过，但我当时并没去想。也许下意识有此一念，我自己并不知道。（怀师批示：此所谓履险如夷。其中各有宿因在也。）从此，民、财、建、教四厅搬到黔灵山上办公，我和余小姐每天迎着朝阳上山，早上要赶时间，下午下班很早，我们一面走一面数石板玩。每晨一到山脚，一股清气从鼻孔直入脑际，连现在想起来，还觉得那么舒畅。（怀师批示：当大自在天人，堕落下方尘界，更是怀归不得，故不得不修为也。一笑。）

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十七日　阴

晨六时十分打坐。观想——四大观，地、水、火、风次第解脱。因为明天小妞满三岁，说来也好玩，生她的那年是润年，所以二月有二十九日，而她刚好生在二十八，如果再晚一天，假如生在二十九，那就得几年才有一次真生日了。她妈妈准备请她的老师和小同学，而她爸要请他的同事。女儿和我商量，因为她早就答应小妞请小朋友的。于是我建议做一点，或买一点糕饼送到学校请老师和同学，然后家里又请大客人，就两全了。于是又和小妞说了一阵，总算我的建议通过。

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十八日　晴

晨六时欠五分打坐。

在坐中我就听见他们给小妞说，东西是送去学校请她的老师和小同学的。我下坐时，她们还没有出门，我给小妞握握手，恭喜她一番。

当我在厨房为小妞做饭时，女儿来了一个电话，据说今天是星期三，不好请客，照例都是周末请客，所以改到周六，已经都说好了，大家都要来。

十一点半，小妞回来了，带来一大堆贺卡。她好兴奋地拿给我看。在美国，孩子的生日都兴到馆子里请朋友们带着孩子来吃蛋糕、点心。那样就比较浪费，所以小妞就请来家里了。

晚间我看《禅秘要法》。我不懂咒语兴不兴解释？（怀师批示：亦可解释，但以不解释，做无义语来念，更有妙用。因众生喜思，多思多虑，反增烦惑也。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

（一九七九年七月十九日夜十二点阅。）

三月一日　晴

晨六时半打坐。 观想——四大观补法。

下午带小妞玩。她现在很爱讲话，自言自语的。我记得有人说过：“如果谁学外国语，能如小儿一句话百说不厌，一定会学得好。”一清早，我在坐中，就听到她如小鸟般唧唧喳喳地说个没完。我一面听一面坐，互不妨碍。有时楼上楼下的音乐响成一片，或此起彼落，我什么都知道，也什么都不着。我现在很会发呆，随时随地，我忽然就呆住了。有时似睡非睡的。这是会发热。（怀师批示：此乃初住定境中加行之暖相。很好。）

晚间看《楞伽大义》。学这东西，真是愈学愈妙。单说这一觉，就妙极了！它虽无形无相，无头无尾，但在意境上确实有那么一点说不清楚的东西，我就当它是妙有。如果常常一觉，它就在自己身边，虽然说不出所以然来，可是如人饮水，冷暖自知。但如果不常常一觉，这一觉就离自己远了。要找它是找不到的，因为它无方所，不在内、外、中间。在哪里不知道。若是遗失了它，我的办法是慢慢地再把它觉回来。说了半天，连我自己都说糊涂了，实在说不清楚。（怀师批示：勉强套用理学家语，就是随时收放心而已。用佛家语来说，便是随时提起觉照之妙用。）

写完日记，读经，打坐。时已十二点整。

三月二日　雪

晨六时半打坐。观想——身念处。

刚下坐就听到有人敲门，果然是那位中国老太太来了。据说她六点一醒再睡不着，其实我也是六点左右就起来打坐。她一坐下就喘，她说一走路就会喘，我想是胖的缘故。日记写到这里，我想起来一个问题，我似乎忘了报告老师，那就是我一生最不喜欢坐，这并非习惯，我认为是个性，当然我也弄不清楚。总之自从能记事以来，每天除了吃饭、上课、办公之外，平常我都不坐。记得读初中时，有一次家人们要去玩山，怕我去学校请假会来不及，因为是我回家吃午饭时大家临时决定的。谁也想不到老人们还没收拾好，我已从学校请假回来了。那时我家住城里，学校在城外，约三里多路，一天走四次，中午回家吃饭，简直不懂什么叫累，走起路来，等于小跑。现在虽然懂得腿会酸麻痛等等，还是不喜欢坐。每天也多半站着和小妞玩，看电视时偶然坐一下。总之除了吃饭、写日记及打坐之外，夜间看书大多数是走来走去。这个毛病不知对修道有无妨碍？（怀师批示：修道在持心明心、行、住、坐、卧，是人生四大威仪——生活姿态，都可自由。但能定慧等持，澈悟心性，并不拘泥于坐。至于禅坐，乃调身之妙法，细说不尽。只须知之。且你因过去宿生重视行愿之故。暂不详说。）

晚间看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月三日　晴

晨六时半打坐。观想—— 一门观。这是第二卷最后一观。

今天是周六，为小妞满三岁请一桌客，都是同事。我想起楼上的邻居也是同事，有一次家里的车坏了，一清早这家的男主人就去敲人家的门，搭人家的车去学校。我提议请她一下，来不来是她的事。女儿也说好。而男主人一摇头说：“不，和她不熟！”

我带小妞在门口接客，客人都到齐了。我又带着小妞拆开礼物，叫她给大家道谢。蛋糕上燃起三支蜡烛，五、六个孩子高唱生日快乐，拍了纪念照，小妞吹了蜡烛。仪式将完，大家分蛋糕时，请来照顾孩子们的大女孩来了。因为美国人吃饭最怕孩子吵，照例要请一位专以带孩子为职业的小姐，把孩子们要吃的东西交给她，由她把孩子们带走了。这里大人们吃到九点。一会儿，孩子们都回来了，到了十二点一刻才散会。

我读经，打坐。

三月四日　阴后晴

晨六时半打坐。观想如昨日。在观想之后，神如虚空，忽然眼前白茫茫的一片，觉得是天空，又觉得是海面，而自己又似乎是一条鱼游在水中，又似乎是一只鸟飞在天上，总之自由自在，毫无阻碍。这不知是神飞，还是阴神出现？（怀师批示：既非神飞外越，亦非阴神，只是神与冥然境合也。很好。）

今天是星期，连晴两天，地上积雪都化了。晴天难得，女儿劝我出去走走，我们牵着小妞，在街上漫步，我忽然有点感触，记得过去我们母女常在台湾故居的月下散步。来美以后，也常在某大校园、学校方场散步。而现在却成了偶然难得的机会，人生能有几回月当头呢！正在这时，忽然一觉，正念一提，空去这一念头。然后我们到一家小食店吃冰淇淋。当我一进门来，就觉得又闷又热，我坐在那里，简直想吐。原来这家店是一间很长的房子，没有一扇窗户，只有一个门出入，冬天靠暖气，夏天靠冷气，根本没有空气。小妞母女都不在乎，我想她们常去这种地方，比较习惯。美国的大商店，大餐厅大半都靠暖气和冷气，不讲空气。

晚间我看《禅秘要法》。十一点，读经，打坐。

三月五日　阴

晨六时半打坐。观想——观像念佛。

下午带小妞玩，看电视。她爸回来了，手里提着一个钢盔。我已知道是怎么回来了，因为女儿

给我讲过，我忙带小妞到窗边一看，就看到院子里有一部小摩托车，好小，类似台湾的三轮车——带马达的三轮车。很好玩。又似孩子的玩具车，但却是大人骑的。美国就是花样多。

晚间他们说带小妞出去吃点点心，因为她不睡觉，带她出去走走她困得快些。当小妞来跟我说再见时，我问她：“你要点哪个心，你的心在哪里？”她一本正经地回答说：“心在点心店里！”她妈妈大笑说：“对了！这问题给她答对了，她现在的心确实在点心店里！”（怀师批示：有趣，好小子！）

她们一走，我立刻上坐，静了二十分钟，下坐看《楞严大义》。她们回来了。

写完日记，读经，打坐。时已十一点整。

三月六日　阴

晨六时半打坐。观想——安心正念一处，观佛像眉间光。

刚下坐，电话铃响了，是女儿来的，因为他们的钥匙在车子里了，现在托附近的朋友来家里取另一把。于是我就等着，在等的期间，我就为女儿查了几个中国字。她太忙，这种事多半是我代劳的。

下午带小妞玩，看电视。她爸回来了，要带她出去玩玩，她不去，情愿在家和我看电视，不似从前那么爱出门了。她和我在一起玩很少吵闹，反而和他们在一起会吵些。

晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月七日　雪

晨六时半打坐。观想——谛观真佛。灌顶相。

这观真怪，想着，想着，不知怎么，自己就变成佛了，坐在莲花台上，竟忘了佛在那里，真是荒唐之至！（怀师批示：此乃真正观佛，佛即心，何更他觅哉？）

晚间我先写了一封重要的信，然后看《禅秘要法》。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月八日　阴后雪

晨六时打坐。观想——观佛三昧。

观想后，神入虚空。在虚空中，我定住哪一点，那一点愈来愈亮，似乎是一点光。仍然说不清楚。将要下坐，忽然眼前一片红光（鲜红）一闪，接着一片光明，如同日光，一瞬即逝，这时心平静如止水。恬静极了！（怀师批示：好。）

下午带小妞玩，仍看电视。电视上有很多卡通长片，都是给孩子看的。她一看就是两个钟头，很乖，如果要她吃东西，这是最好的机会。她一面看一面吃，不知不觉地就吃完了。本来她爸不许她在客厅吃东西的，结果现在反而亲自送来给她吃。女儿说她爸也拿她没办法。因为她乖的时候，实在太聪明可爱了，此所以越聪明可爱的孩子越容易惯坏。这几乎是家家的通病。

晚间我看《禅秘要法》。我不知能不能把数息这观跳过去，不修这观可不可以。当然还是要看老师的指示。（怀师批示：并无不可之处。但有时亦不妨一用，子当自知。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月九日　雪

晨六时半打坐（起不来）。今晨刚醒，就满身骨痛，尤以脊骨及腰骨痛得厉害，几乎不能起床，这是我从未有过的经验。（怀师批示：气候过冷，受外界风寒侵入之故。）我一直用按摩法，才渐渐轻松，十点后勉强起来，忙忙收拾，刚把小妞的东西做好，听到门外有声音，他们父女都回来了。

下午带小妞在门口玩。连下两天雪，街道两旁又是一片白色了。将要回来，我看到一部车停在门口，原来是楼上的女教练。她一下车，两手提满了东西，我急忙为她开门，她笑着再三点头道谢。他们总说人家不够和气。我觉得她很可爱。过去那个黑人住在楼上，也是只有我和他打招呼，我觉得他也蛮好的。每次我分信，有他的我就放在楼口边的暖气台上，偶然他下楼正遇着送信的来，他也把我们的信放在暖气台上。遇到女儿他们几天不在家，晚间我总是把大门关得很早。他很晚回来，每次门都关得很好，可见人家也是个懂礼的人。我不懂为什么人与人要分界线，打个招呼，吃什么亏呢！又不是搭亲家，又不是做朋友！不过打个招呼而已。一声“嗨”就过去了。（怀师批示：人世烦恼，本来都是庸人自扰之。）

晚间我看《圆觉经》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月十日　阴

晨六时半打坐。我不懂何为一数二随，二数三随？我想跳过这一观不知可否？仍待老师的指示！今晨骨痛减轻很多，我仍用按摩法。坐中没有观想。什么都不想，是半睡眠状态。（怀师批示：用对了。病时，须用休息。）

下午只带小妞看电视。女儿来了一个电话，劝我去看病，我不敢看，我认为是观想之故，按摩外治无妨，服药惟恐妨碍气路，还是自己审慎处理的好，譬如气坠不是完全好了吗？这两天肚子里如打雷，风包时起时落，起时发痒、发红、发热，不理它，过一阵自己会好。（怀师批示：证明外感受寒。）我自学打坐以来，只发过一年多的脚气。这回是第二次病。

晚间我看《禅秘要法》，何为色果？书上有 是什么意思？（怀师批示：此“ ”记号，乃附加，不必理会。）

写完日记十点半，读经，打坐。

三月十一日　晴

晨六时半打坐。开始就神入虚空，似睡非睡的，说不知道又什么都知道，说知道又什么也不清楚。但不是昏沉。（怀师批示：空境现前。但此亦只是定境之一种，不必执着。）

下午带小妞玩，一连接了三次错电话，又接一次找女儿的，又接三次找这家男主人的。一下午接七次电话，真是可观了。刚停了电话，门铃响了，是送信的。我在此最欢迎的，就是邮差先生，一眼看到台湾的邮简，真是心花都开了。忙不及待地拆开来看，原来是一个朋友报告另一个朋友的凶耗。唉！她的笑容立刻出现在我的眼前。我出国时，她在病中。她的气管病常靠氧气维持，时好时坏，这几年了，她的去是意料中事。问题是她有一个读小学的孩子，体弱多病，因为学校就在她家附近，天热一点她马上去为孩子脱衣服，凉一点，马上去给儿子加衣服。朋友们都劝她放开一点。我想她去时，不知有多舍不得这个儿子！由此我又感到我自己的幸运，在过去那一段崎岖的路，总算过来了。从此可以放心地去修行了。一个人能在去的时候，心无挂碍，才是最大的福气！（怀师批示：其实，人生到最后，不看开，不放下，又如何呢？）

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十二日　阴

晨六时半打坐。观想——暖法。

昨夜做了一次梦，这是写日记以来第一个梦。人家说："日有所思，夜有所梦。"但在我却不然，譬如从女儿读大学开始，一直到她留美，我是日以继夜地想念她，但却从来没梦见过她。因为根本就无梦。我从小就不会做梦，一觉到天亮，中间不会醒。平均起来一年难做几个梦，究竟要如何才会做梦呢，我就不知道了。只有在第一次气机发动时，是我一生中最会做梦的阶段。那时一身软得不得了，倦得很，我没有午睡的习惯，但在那时却天天午睡，一睡就做一个梦。记得那是夏天，可是竟有春眠不觉晓的味道，及至第二次气机发动，就不再做梦了。昨夜的梦是梦到两个穿黑衣服的人在马路上走，因为是背面，看不清是谁。有人告诉我说其中之一是王太太，醒来我才想起来，好久没和她通讯了。我真怕她会有什么问题。这些日子我一直没想过她。几乎把她忘了。

下午带小妞玩，她又感冒了，一回来我就觉得她穿得不够，果然流鼻涕了。她上幼稚园就常常带咳嗽回来，有时就会把气管炎传给我。

晚间我看笔记及每次抄录下来的日记批示。

写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十三日　阴

晨六时半打坐。观想——顶法（此观成就后头顶会痛）。顶法方便助道法。我不懂，这两观都很容易，一念可成。何以书上说："若见此事，得道不难。"是不是我弄错了，所以容易？（怀师批示：头顶尚未发清凉，尚未开窍，故尚未能融通法界，只是初步小现象而已。所以尚距道稍远。但以你之精进，不久当可到达顶相。到时再说吧！）观想之后，神入虚空，忽然眼前一小条血红的红光一闪，接着是一片光明，为时很短，但却很亮。我不懂何以每次出现光明之前，总有鲜红的红光或一片，或一条先出现一下？（怀师批示：因血分到达之故，只是精气神尚未完全融化入于性光中也。）

下午带小妞玩，看电视。她现在会开门，会接电话，拿着剪刀乱剪。她的好处是不二过，若是她真是错了，好好告诉她，她就记住了。今天电视是介绍表演气功。演员是台湾来的，多大一个瓶子，用掌一吸，就吸起来了，往空中一丢，再用掌一吸，连丢两次，连吸两次，然后放回原处，观众的掌声如雷。我真为他担心！学气功也好玩，可以自卫。但不可轻易出手，会打死人！老师以为如何？（怀师批示：但此法尚非真气功。你说得对。）

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十四日　晴

晨六时打坐。观想——火大观法。火大无我观。

下午带小妞玩，天一晴，雪都化了，门外走廊上都是水，她要出去，我只好把雨鞋给她穿上。带她在走廊上玩。虽然天晴，还是很冷，又回来加上衣服。将要出去，送信的来了，一眼看到台湾的邮简，急忙去接。我每天都在盼国内的信，到时候更盼批示发下的日记。今天接到一封故居邻居的信，他报告村子里变动的情形。开了一单，连死带搬家的，村子里几乎没有几家熟人了。算算都在我出国以后的变迁，不过几年的时间，死的死，搬的搬。世事无常，一转眼就烟消云散，抓得住哪一点。

我看《楞伽大义》，无色界的四空天：空无边处，识无边处，色无边处，非想非非想处。何以还有一个无所有处？（怀师批示：四空天是空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处。色无边处也就是识无边处。）写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月十五日　晴

晨六时打坐。观想——灌顶法。

照例观想之后，神入虚空，我定住那一点莫名其妙的明点。它不是我造的，我也说不清是怎么来的。似乎刚开始时意境上有点说不清楚的就当它是一点。我就拿它当妙有。怪得很，似乎是颗明星，又不知它在哪里，又似乎它就在那里，从来没有动过，我实在说不清楚。我又怕定错了，走冤枉路，究竟要如何才能证明没有把假我当真吾呢？（怀师批示：你走的路没错，放心。但如此修去。）

师谕：“即空即有，非空非有。”是不是说“要空就空，要有就有。既不是空，也不是有”。又谕：“诸法无常，皆因假立。立假即真，不起分别。”哦！我懂了。

下午仍带小妞玩，看电视。她爱看的是卡通节目。下午这种节目也多，我就可以偶然看一点报纸。多少知道一点时事，譬如越战，或那些不三不四的学者对时局的评论。不过我现在是一知即了，不去深究。至于那些乱七八糟的小说，我是从来不看，既没兴趣，更没时间。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

何谓性空缘起的妙有法门？伏乞吾师详示为感！

（怀师批示：缘起，即指万法万行本空，皆借因缘所生起，例同唯识所说“依他起”，虽生而不生，起而不住，性自本空。故知空是真空，有乃妙有。小乘称之谓“假有”而已。

一九七九年六月二十九日临晨一点阅。

夜窗沉寂，阅此如闻空谷足音，跫然而喜。可见此时此地，真正踏实用功，而能详简写实记载者之不多得也。子其勉之。）

三月十六日　阴

晨六时半打坐。观想——灌顶法。

此观在坐中头顶骨会痛。我对色身事，只要不太严重，就不理它。只是怕道不成，房子坏了不好搬家，所以才照顾它一下。

下午带小妞玩，看电视。门铃响了，我以为是送信的，却原来是这家的男主人回来了。小妞今天愿意和她爸出去，于是我忙给她穿上大衣，外面很冷。我掀起窗帘，见她爸牵着她在马路上走，远远看她好小好小，她爸又特别高大，也真好玩。我担心她走不动，又怕她爸不肯多抱她。忽然一觉，立即丢开，回房静坐十分钟。然后到厨房吃了两块面包，喝了两口茶，午餐完毕，小妞也回来了，我又照顾她吃了特别为她做的东西。今天她吃得还不错。她妈妈一进门第一句话就是问她今天吃得如何？这是惯例。（怀师批示：众生颠倒。）

晚间我看《禅秘要法》。写完日记十一点，读经，打坐。

三月十七日　阴

晨六时半打坐。我不懂何谓随息？怎么一数二随，二数三随？

（怀师批示：吸时记数是一，心数二时，心随和息保持能多久便多久，保持似不呼不吸情况，便是随。如不能随息而保持，便在二数之后，心记三数时开始保持之亦可。总之，随即是心息相依，止息于一念之妙用也，相反地，从呼开始也一样。）

今天是周六，他们带小妞去水牛城玩。我做了一点自己的事，如洗澡洗衣之类，然后上坐。我从前只早晚两次打坐，平时不敢坐，怕有事惊动，据说坐中受警会发疯。自从学会动静如一，有意借境锻炼，所以不管何时何地，只要时间许可能坐几分钟，就坐几分钟。（怀师批示：如此甚是，可喜！可贺！）今天坐了一小时，心如止水，非常宁静。他们七点回来，我已做好晚餐。晚间我看《习禅录影》。我觉得这本书可以随着程度的深浅以不同的角度去看，都能得益。譬如我当初一窍不通的时候，我看它就觉得比看别的书容易了解，而现在多少懂一点时再看它，又有更进一步的了解。这种事也是如人饮水，冷暖自知。说不清楚的。

写完日记，十一点，读经，打坐。

三月十八日　雪

晨六时半打坐。

今日星期，午饭后照例他们带小妞出去了。我静坐半小时，将下坐，电话铃响了，是通知他们明晚有个茶会在系主任家，时间是八点半，因为一位过去的同事，路过此地，大家聚一聚。美国的聚会时间大半都在晚间八点以后，因为那时孩子们都睡了，大人可以自由活动。说起美国孩子也很可怜，几乎没有谁家像中国的妈妈会拍着孩子，甚至还要唱催眠歌，看着孩子睡着了才肯离去，还要随时注意，进屋看看，怕没盖好。美国可不兴这些，有睡眠时间，各家虽也不同，但都不会超过八点。小的喂饱就往小床上一放，大一点的，就关在他们自己的屋子里，不管睡得着与否，总之不准出来，床上满是玩具，爱玩的就玩，不想玩就自己发呆，慢慢地也就睡了。还有些实在睡不着的就打一顿，哭哭也就睡了。很少有母亲肯为孩子牺牲较多的时间和精力的。其实都是过犹不及。中国的母亲能为儿女牺牲一生，等到儿女成就之后的父母，尤其是母亲，已是精疲力竭了！中国人说：父母子女之间，少一分关怀，就多一分距离！也许这就是欧美人父母子女间情感不太融洽的原因之一了。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，读经，打坐。（十一点半。）

三月十九日　雪

晨六时半打坐。

下午带小妞看电视。她看呆了的时候，我就看了一下报纸，上面有几段死的奥秘：一、在一些看起来已毫无生机的受伤者复活后的自述：“在受伤的地方有刹那的疼痛，接着就一切疼痛都消失了。我有在黑暗的空间漂浮的感觉，当我置身在黑暗中时，我觉得有无比的舒适，我想一定是死了。”（怀师批示：并未真死。）

二、一个心脏病发被救活的人说：“我开始体验到最奇妙的感觉，除了安详，自在宁静，所有的烦恼一扫而空，我想多么舒适！”（怀师批示：也未真死。）

三、一个越战受伤的人救好后说：“我觉得没有一点痛苦，好极了！”（怀师批示：也未真死。）

可见当人极度痛苦之际，死确实是一个极妙的解脱，但如果再转入轮回，又将历史重演，永无止境。所以还是修行才对！（怀师批示：不错。）

晚间八点，小妞睡了，他们就去赴会。我开着房门看书，一面注意小妞的动静。十点后他们回来了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十日　雪

晨六时半打坐。闭上眼睛，眼前是一层一层的浮云飘过，所以时暗时明。

下午带小妞玩。门铃响了，那位中国老太太应声而入，原来她刚从她儿子那儿回来。我觉得她喘得很，但和我夜静时心跳的声音不同。其实我在静夜时的心跳声，就如同什么东西捶击一样，好响好响，可并不是喘。她又拿了几份报纸给我。她说航空公司罢工，只有一家飞机，人多得不得了，平常只换一次飞机就可以到，现在要换三次飞机才可到达。虽然航空公司又退钱，又道歉，又奉送免费午餐，乘客仍是大吵大叫，因为人家不要这些，人家是要坐飞机。机票售出太多，一直上不去的人就受不了。所以一个人上路就怕遇上这种意外。在美国什么都会罢工，一旦邮政罢工，我只怕这一着。

晚间我看笔记。十点半写日记，读经，打坐。

三月二十一日　阴

晨六时半打坐。

连日的雪，路上又一片洁白了。屋里暖气未停，仍穿棉袄。

下午带小妞玩，看电视。她似乎很累，没吃东西，倒在我身上，一面看电视，一面就睡着了。我放她睡在沙发上，盖好，关了电视。我平时看电视都是陪她，我自己看的时间很少，除非是特别节目。我现在到厨房吃了一块面包，喝了半杯牛奶。人家说美国的牛奶好，不吃太可惜，所以我也学着少喝一点。很多人来美国多半是饮食不惯，虽然大城市有中国城，毕竟不太方便，尤其在作客应酬场中，主人端出一盘看上去很漂亮的食物，要你自己拿，当然你可以少拿一点，已经不礼貌了，如果再少也吃不下，那怎么办！在国内说挑上门来的豆腐是不值钱的。殊不知如果此间有挑上门的豆腐，才是宝贝呢！

晚间小妞不肯睡，因她白天睡了一个钟头。她妈妈累了一天，晚间不得休息，实在辛苦，因为小妞晚间不要别人。

我看了《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月二十二日　晴

晨六时半打坐。现在天亮早了一点，因顶骨痛不敢观想，已休息好几天了。也真怪，有为法，心理影响生理，也相当严重，我感觉有光明，发现在心理，不是在眼前，我又说不清楚了。

下午带小妞玩，看电视，电视上有很多猜奖的节目，看到些中奖者大跳大叫的，抱住主持人不放，和选举世界小姐一样，当选者都哭得不能走路，真是一念心喜被风飘，看她们真是像要被风吹跑了的一样。奇怪！这些过眼繁华，也值得那么高兴！她们都是大人，又不是孩子。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十三日　晴

晨六时半打坐。我近来很会睡，中间如果醒来，去一次浴室回来照睡。最近气满全身，似乎上半身气最多，发胀，下半身气也不少，但是不胀。饮食减少。色身的事，我倒不在乎它的变化。

下午带小妞玩。我常常提醒自己坐一下，于是坐着陪她看电视。今天有特别节目，是波士顿的美国交响乐队，这是世界着名的乐队。那个日本指挥如疯狂一般地站在台上，他把身心都投进去了，完全忘了自己，也忘了周围的一切。其所以能成就者在此！这给了我很大的启示。我想如果我们打坐的时候，能有他的这份精神，就有希望得无生法忍，再进一步得意生身了。为何不能呢？是什么放不下呢？怪了！想着，想着，一直到电话铃响，我才知道我又在发呆。

晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十四日　阴

晨六时半打坐。观想——正观。

今天周末，午后他们带小妞出去玩。我为女儿改了一条裤脚，那是从印度特地买来的，长了一点，我为她改了一下。再随意翻了一下报纸就到做饭的时间了。我在厨房，门铃响了，是报童来收报费。我向他一挥手，他会意地走了。六点后，他们才回来。小妞把新买的玩具给我看。她玩东西，兴趣不长，玩不上几天，再连看都不要看。我记得她妈妈小时侯，一种玩具可玩好久，从不损伤。这母女的个性完全不同，我想是混血之故。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十五日　雪

晨六时半打坐。这两天气上了头，从头到脚部这一段特别气足，尤其在早上，打坐以后就轻松

一点。（怀师批示：应作引导，会归于空明合一想，然后而定。）不想饮食，更怕荤油，但不是感冒。我忽然想起来小时侯陪老人们去庙上烧香，因为我祖母、母亲都信佛，我不懂是什么日子，要去庙上敬香，记得常在庙里吃豆花饭。那个豆花饭，在别处吃不到的，据说是用青豆磨的豆腐，真是香甜无比！很多人都喜欢吃庙上的豆花饭，确实有道理的。我小时侯就有这种想法："在那种山清水秀的地方，吃的是这种东西，怎么不成仙呢！"如果环境许可，也许我就留下来不回家了。

今天星期，下午他们又带小妞出去了，我就吃开水饭和酱瓜。

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十六日　雪

晨六时打坐。骨节痛，头顶骨痛都好了。我现在很能体会到识神作祟的情形。它一上来我就知道，真是无孔不入，只要心里有一点事，它就会在坐中特别播弄，我一警觉立刻空掉。可是有时侯竟空不掉，我就用过去打野战的方法，毕竟邪不胜正，终于克服。它虽无相，我却很能体会。它是只要一有机会，马上乘隙而入，稍不注意，就会由依他起而遍计执，等到识浪波动成灾，就想止都来不及了。平时常听人说越想越生气，就是这个缘故。

晚间我看《禅秘要法》，第三卷快结束了。我觉得这卷比较重，但很有趣。我不懂何谓无定三昧？（怀师批示：无时、无处、无往而不定，然又无定相可得。）

写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十七日　阴

晨六时半打坐。观想——水观法。我最喜欢这观。

下午带小妞玩，看电视。有一个故事，讲的是一个青年到女友家来说要约她出去玩。当这女孩去换衣服的时候，他就在人家电话筒里装进一点东西，从此他就可以听到人家和别人的通话。他还能把一筒口红抹上一点什么，送给女友，人家又不知道，就会把口红放在桌上，于是人家屋里任何声音，都能清楚地收到他屋里来。在他真是妙极了，可是别人就倒霉还不知道。真是笑死人呢！这也是科学发达的一端，不懂的人就被人玩弄而莫名其妙。电话铃响了，是一位中国朋友来的，他在一个制造战争用品的机构工作。据他说薪金虽高，精神并不愉快。制造这些东西，良心上是不安的，只是为工作而工作罢了！我现在对任何事情，都是一知即了，不去多加分析。这个世界本来就是如此，既管不了，就不去想，以免分心，影响修行。等到有一天自己得度了，再设法去度别人。否则都是空谈。

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十八日　阴

晨六时半打坐。观想——水火合。此观最有趣。

下午带小妞玩。那位中国老太太又来了，她是来隔壁洗衣服的。她告诉我她有一位表妹从台湾来，简直不习惯美国的生活，认为静得可怕！既无亲友，又无邻居（美国的邻居都是各人自扫门前雪、不管他人瓦上霜的。）更不通语言，电视又看不懂，出门又认不得路，去哪儿都那么远，自己又不会开车，走错了路，连个问路的人都找不到。她说完了，我说我也给她讲个笑话："那时我还没有出国，有一位邻村的老太太来美国看她的儿子，她爱玩，静不得，每当儿子和媳妇上班之后，她就出门在附近走走。儿子总是孝顺的，怕妈妈走掉了，就在妈妈项下挂了一块牌子，上面清楚地写着姓什么，叫什么，儿子什么名字，家住在哪里。有一次果然走掉了，警察照着牌子上的地点送了回来。"她笑了，她说在美国英文不行，确实是个大问题！

晚间我看《禅秘要法》。我觉得第四卷就简单了。写完日记十一点，打坐。

三月二十九日　阴

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩，看电视。我翻了一下报纸，一眼看到一篇题目叫《死的奥秘》。我喜欢看这种东西，大概因为它和修行有关系吧？一个车祸受伤者言："当受伤时，觉得没有了身体的感觉，只是轻飘飘的，灵体本身没有重量。"这是不是阴神？（怀师批示：也是阴神的一种现象。）报上说当人们化为灵体的时候，他们就感觉到缺少一向具有体重和运动的感觉及方位感。我记得《习禅录影》上说有人死了还能回家去见家人，而自己还不知道是已经死了。这两个故事不同的是前者只是受伤，而后者确是已死。我记得老师说死了还能回家的是独影与带质境意识作用。我不知道受伤者的这种感觉是否也是独影意识作用？（怀师批示：也是独影带质境一种作用。）

晚间我看《定慧初修》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月三十日　晴

晨六时半打坐。这些时体内气的流动，我都清清楚楚，连喝口水，这口水从哪儿流到哪儿我都知道。我记得从前根本不知道气在哪里，好像从前体内是什么都不知道，现在就如见到的一样。

下午仍带小妞玩。门铃响了，是送信的。接到一封老邻居的信，她现在住在纽约。她说常有人问她在美国过得惯过不惯，其实这不是过得惯过不惯的问题，而是过得惯过不惯都得要过。既来之则安之，只有自己想办法适应。她说得不错，确实也是如此。不过我有时想起来，有些不随潮流的人也不算错。譬如有一位做酱菜生意的老邻居，他就叫他的独子继承父业，在当时大家都认为他们没有尽到父母的责任。可是他们说："孩子成绩不好，勉强他去深造，他也苦，父母也苦。只要他不抱怨，安于这份工作就好了！"我觉得他们父母都看得开，做个小生意，一家温饱，团团圆圆又有什么不好。人生就这么回事，职业无贵贱，行行出状元，帝王将相，

不过也是一生，什么人死了都是一样，再豪华的墓，里面仍是一堆白骨。埃及人的木乃伊，可永保身体不坏，不坏又怎么样？

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月三十一日　阴

晨六时半打坐。观想——脐中莲。

昨夜没有睡好，似睡非睡地，但却做了一个好梦。梦是这样：不知何故，我认为外面有月色，就开门出去。走了两步，就觉得前面好亮，不自觉地回头一望，原来这边更亮，而我正站在一片光明里面。抬头看看天，天是翠蓝色，清清楚楚地挂着几丝白云；低头看看地，地是水泥地，整洁带白光。这种光柔和极了，也不似月光，它比月光亮，也不似日光，它不耀眼。这地方恬静极了，只有我一个人。我虽然看看天，又看看地，但都出于无心，因为那时的我根本没有心，又似乎那片光明就是我的心。到此我又说不清楚了。（怀师批示：虽然这还是唯识所变的境界，但已显示具有一分成就相了，不执即是。）

虽然我不善于做梦，可是一年也有十来个梦，却从来没有如此大放光明的梦境。譬如过去坐中在海上玩，那个境界也不够亮，似阴天，而且有化人。那时心是动的，忽而上树，忽而下海，那时想什么就有什么。而这次连个空空洞洞的心都没有，似乎那片光明发自我的内心。我实在说不清楚。我这照了一下，里面什么都没有，似乎体内和外面的光明是相连的。又说不清楚了。我只是很喜欢这个梦。醒来后，一直心情都很平静。

下午仍带小妞玩。她很怪，似乎吃的玩的，几次她就够了，如果去过几次的地方，再请她都不去了。对于玩具，我就没见她真正喜欢一件东西。这一点有点像我。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。（怀师批示：有进步，很好。一九七九年八月四日临晨一点阅。）

四月一日　雪

晨六时半打坐。

今天星期，下午他们照例带小妞出去了。我正看书，门铃响了，是那位中国老太太来隔壁洗衣服，她又送来两份报纸。她说，她的女儿想下星期一请我去吃饭，因为是请几位牌友，顺便请我带小妞去玩，此地中国人不多，大家也聚一聚。我谢了。因为她女儿住得远，我又晕车，再带个小妞，岂不受罪！记得那年在波士顿，有一位女儿的同学，她们从小学到高中十二年的老同学，也是我看她长大的，所以她来请我。我是义不容辞，一到下车就吐，一直睡在床上看人家吃，害她先生去为我买药。那是交情所在，她不得不请，我也不得不去。当然，这就是中国人，如果是外国人，她也可以不请，我也可以不去。但中国人的这种作风并非虚伪，而是出于一片至诚！天下许多事也是非言语说得清楚的。

晚间我看了一点笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月二日　雪

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩。她长大了，说乖也真乖，说麻烦也真够麻烦，一切要随她的喜欢，该穿的时候不肯穿，热了又不肯脱，和她玩不哭闹下台，是很难。我带她的时间比较多，所以比较了解她些。我的定力不够，最怕孩子哭，现在学禅似乎有点定力了。

晚间我看笔记。我不懂何谓冥然境？何谓三念处？（怀师批示：粗心妄念不动，静极虚寂，似乎忘身无觉之境，姑名冥然。三念处者，指佛之大悲，摄化众生，常住于三种之念：众生信佛，佛亦不生喜心。众生不信佛，佛亦不生忧恼。同时一类信佛，一类不信，佛亦不生欢喜与忧恼。佛常住于正念正智也。）

四月三日　阴

晨六时半打坐。我现在知道我的气血循环得很好。如常常和小妞玩，被她碰伤了手或脚，当时痛得非常厉害，可是几分钟就恢复了。

今天下午接到一个长途电话，是一个朋友的孩子来的。他最近刚拿到一个物理博士学位，当我向他道贺时，我问他去信给他父母报喜没有？我说：“儿女的成就，是父母的光荣！”他说：“去了，只是不是报喜，而是抱怨！”我问他抱怨谁？他说：“他们耽误了我二十八年。”我惊问是什么事？他说：“我二十八岁只拿到一个博士，其余一样都不会。”我说你要会什么呢？他说：“诸如游泳、跳舞、滑水之类。因为他们只逼我读书，我就什么也学不成了！”我说：“你拿到博士之后，以后的日子就轻松了，学那些还不容易！”他叹口气说：“学那些要青年，老了还学什么！”放下话筒，我又呆了。可见时代不同，父母也真难做！当然这已不是“万般皆下品，唯有读书高”的时代，更不是“养儿防老”的时代。无怪乎现代很多美国人都不要孩子，在婚前就声明不要孩子的大有人在。我倒不讲什么养儿防老，我只觉得父母子女之间应该有一点自然的天性存在才对！唉！真是从何说起。他父母接到他的信，多伤心呢！对朋友也不能如此，实在太不懂事！

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

四月四日　晴

晨六时十分打坐。观想——风大观。这是第三卷最后一观。

下午带小妞玩。她看电视，我就翻翻报纸。报上载有《死的奥秘》。于是我记得我也死过一次

，我也有过一次这种经验，但和他们说得完全不同。那是抗战初期，我到天津租界一个父执家去辞行。他家女儿是我读专校的同学。因为大家都要在最近准备流亡，不想安置壁来气了。但十月的天津已经很冷，那位小姐就叫佣人把厨房的煤火搬进屋来。我虽觉得有煤气味，毕竟当时大家都太兴奋，忙着联床夜话，一直谈到半夜。后来才懂，原来煤气正旺时没有关系，在将熄未熄之际，就散放毒气，所以当我一觉醒来，我已被抬到院子里了，还有人正喂我泡菜水。只听说快去请医生。紧接着是女主人的哭声。我才想起来问："她呢？"没人理我，这时传来女主人的哭声震天。我随着大哭，挣扎着要去看她。有人过来一把按住我说："你不能动，她已不行了，幸而还保住一个，否则何以向你家人交代！"从此我有一段时间，看什么都如同梦境，大白天如在灯光下，任何人，任何事，都似在银幕上，没有一点真实感。至于在我昏迷的一段时间，和我平时睡觉一样，没有一点痛苦。如果就那么去了，倒是一件好事。反而是快要醒来之前，感到一片乱糟糟的一些人声人影，就把我引回来了。回来之后，感觉胸口不舒畅也没住院，也没休息，又忙忙地往大后方逃亡去了。我不知道这件事对脑有无影响？会不会对开顶有阻碍？（怀师批示：毫无妨碍，放心。）我常常想到我实在倒霉，总是该死不死，一个人与其看别人死，不如自己死！

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月五日　晴

晨六时半打坐。今天很弱，因为昨夜一觉醒来，气机大动，类似第一次气机发动的情形，不同的是，前者是从心脏经过，整个五脏都被揉碎了似的。两腿如抽筋一般，有说不尽的难过，而且满身大汗。而后者气机是从骨内发动，全身骨内发烧，有点像感冒，但感冒是外表发热，没有气动的感觉。这是清清楚楚的气在骨头里面运行。指尖，足尖，只要是有骨头的地方都有感觉，不过仍以前面任脉的路线比较明显，后面督脉的路线只有较轻的感觉。虽觉骨内发烫，却不出汗，而且心脏不受妨碍，心脏很舒适。骨头里面除发热、发烫之外，也不太难过。但今天似乎很弱。

晚间看了几段《西游记》。每当我不能用功的时间，这就是我唯一看的小说。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月六日　雪

晨六时打坐。昨夜一觉到亮，天又变了，将醒就听到窗外沙沙有声，我知道又下雪了。四月在国内已是鸟语花香的季节，而此间却室内暖气未停，室外犹见雪景，倒是和我们东北大同小异。忆及那些北国的冬季，真是呵气成冰，人家说耳朵都会冻下来，却是事实，因为耳根的血都已凝住，耳朵麻木，都脆了，如果马上用火，用手一扒拉，耳朵就会掉下来呢！八月就装置了壁来气。有一年八月中秋下大雪，早上上学，头戴毡帽，身上是大小两件棉袄之外，又加一件呢大衣，腿上绒裤之外再加棉裤，脚上穿的是毡窝。那种鞋只要把脚一放进去，就如进入火灶一样。记得那时人小，穿上这些东西，简直像个皮球，滚在地上没有一点声音。脸上一顶套头帽，只留一双眼睛。套头帽上再戴毡帽。手上是皮手套。颈上还有一条厚厚的围巾。虽然如此，但眼睫毛总是会同帽子冻在一起，而口里呵出来的气又会同围巾结在一起。有人说东北苦寒，我却没有那种感觉，相反地，我认为那是一段美好而又最值得回忆的童年！

晚间我看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月七日　阴

晨六时半打坐。坐中忽闻四川的鸡公车声，我似乎坐在车上，行经田野，我想我在打坐，忙把眼睛闭上，就回来了。这是我的法门。小时候如果偶然做一个梦，要是梦到猫抓我，我就想这是做梦，一想就醒了。我虽然很少做梦，但我有几种看法：第一、我认为梦中心能做主。譬如我不喜欢的事，梦中也不会做。第二、如果中阴身受惊，醒来心还会跳，那是定力不够。也证明是心的作用。（怀师批示：梦中非中阴身，中阴又名中有，是死此生彼，中间所受之阴形也。）第三、被中阴一隔，人就迷了，独影意识乘机活动，明了意识暂时隐退，这是不是随缘而变的作用？如果人不迷呢，是不是独影意识无机可乘，明了意识就永远长明，不为境转了？（怀师批示：对！）

今天周六，下午有幼稚园的一个小同学请小妞去吃他的生日蛋糕。于是我为她收拾好，两点钟她爸带了一份礼物送她去了。四点钟她回来了，她告诉我这个同学五岁。我问她："是他告诉你的？"她说："我数蛋糕上是五支蜡烛。"

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月八日　阴

晨六时打坐。

人笨是天生的，也许是宿业，那就不得而知了。譬如修三观，人家都能分开来修，而我就分不开。我修空观时，就会把有观中观带了进去。修有观时，又会把空观中观拉在一起，当然修中观时又把空观有观又拉进去。至于无论修什么总以断除烦恼为原则。那么一面断除烦恼，一面观空，一面又观性空缘起，缘起性空，所有诸法，都是虽生不生，都是假有，然后把空、假一起抛掉，即空即有，要用就用，不用便休，所谓即此用，离此用。就一气都下来了。我不太分得清楚层次！（怀师批示：层次是为未入关、未过关者说。其实，本是无门关，正如你说的，既此用，离此用，到此，又何必向关吏讨出关之路哉！）

今天星期，他们带小妞出去了。我洗澡时，忽然想到不知洗头好不好？据说头皮有油，常洗会洗去了油，就不能保护头皮了。我不知道这于修道有无关系？（怀师批示有一派，主张不洗澡，但皆是重视此四大假合之身而言，不足为法。你只注意不受寒，以洗净为妙。）

晚间我看《禅秘要法》。这是最后一卷，我觉得比前三卷容易。

写完日记，十一点，读经，打坐。

四月九日　阴

晨六时二十分打坐。观想——观佛。发慈悲愿。这是第四卷开始。

下午带小妞玩。看电视。她爸回来了，带她去买礼物。她们走后，我吃了一块面包，喝了一杯果汁，这是我的午餐。三点钟我为小妞收拾好，由她爸拿了礼物开车送她去参加一个小同学的生日聚会。现在大家也知道节约了，孩子的生日都在家里买些点心蛋糕之类，请几个小朋友点缀，连大人都不请。在中国孩子过生日叫“长尾巴”，除了满月及周岁之外，普通都是一家人吃长寿面。晚间我写了几封朋友的信。看了一些笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月十一日　雪

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩。忽然她大叫，跑过来依偎着我，我问她见着什么？她说“虫虫！”我四处张望，原来是一只飞蛾，我本想由它去，奈何小妞害怕，只好打开门撵它出去。可是大门开着，它却找不到，飞来飞去，就在门边打转，我用报纸撵它，它往高飞，或扑窗子，最后飞累了落在地上。我见它恰巧落在一张纸上，就轻轻地拾起那张纸，把它送了出去。明明一个出路，就是找不到，有什么办法呢！

晚间我看《楞严大义》。写日记，十一点，读经，打坐。

四月十二日　阴

晨六时半打坐。有些观如顶法，观起来顶骨会痛，我不知道是应该让它痛下去，还是休息一下对？（怀师批示：痛是过程中暂有现象，待气足神充时，便无此触觉了。可暂休息，不必畏惧而放舍此观。况此观为了生脱死之大方便法门，勿疑惧为是。）

我现在是无病一身轻了，只是有些疲倦，每晨都靠自己管自己，否则真有点不想动。

下午仍带小妞玩。看电视。

晚间我看《习禅录影》，我不懂定住妙有之后，又如何翻过妙有之关呢？要定到什么程度？如何翻呢？（怀师批示：经云：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”妙有真空，可于此参破。）

老师也讲过关于意生身的一段，但不知那个意造的明点和这个意境上的明点，修法是否相同？因为意造的明点是清清楚楚见得到的，还可任意把它放在那里，而意境上的明点只能体会。（怀师批示：万法唯心，一切唯识。三界万象，无非意生，即此离此，离此即此，非同非异，不必自生分别。）所谓我在虚空中定住它，并不是把它搬到虚空中来，这东西怪得很，当有意无意地去体会它，似乎它就在我面前，可是认真地去注意它，又不知它究竟在哪里了。像捉迷藏一样。（怀师批示：此即意生者，唯无妄想分别之真意境而生者。但生即无生，故分别意识动处即无。从自意识所造，终归自在，与此无分别生自无生会合，此乃真意生者，此处须万分仔细观察寻思透彻。）有时觉得不如造一个明点来修轻松得多，但我又不愿放弃，因为好不容易体会出来的一点影子，舍不得丢掉。真是处在八节滩头，上水船了！

写完日记，十一点，读经，打坐。

四月十三日　雪

晨六时半打坐。观想——四大清净观法——风大观。

这些观都很容易，本来一次就观下来了，但我觉得这本书就要结束了，慢慢观吧。

下午带小妞玩。接到一封台湾朋友的信，据说她的一个朋友，我只见过，并不太熟，得了癌症，从一进医院就来不及了。打针已不能止痛，痛起来浑身痉挛，一直惨叫，整个医院都听得见，闻者心惊！朋友们都求她能速死，因为非死不能得解脱也。据一位在癌症中心当护士者言：“有些病人，初进院时也不太重，但一天天地重起来，几个月后，刚刚和他们混熟了，他们又死了。真令人难受呢！”人家说：天有好生之德，我却以为不然，既生之又死之，这都不说了，为什么要人家去的时候那么痛苦呢？我想佛、菩萨、神仙都是抗暴者，为什么一定要听造化的安排呢？

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点，打坐。我以后把读经改在坐中背经——默读，一面背，一面就坐下去了。因为夜间打坐我都不观想的。

四月十四日　阴

晨六时半打坐。观想——再观火大、地大。

今天周末，上午十一点半他们就带小妞去水牛城。小妞在书上看的小动物不少，电视上也常有小动物的镜头，她的记性又好，所以一到动物园，见什么她都认得。我一人吃了午饭，借翻翻报纸休息一下。在《北美日报》上一眼看到大陆人民在马嵬坡重修杨贵妃墓，不觉有所感慨。人间说不完的烂帐实在太多。其实我并不喜欢杨贵妃，据说为她爱吃荔枝，跑死了多少人和马，固然这不一定是事实，但自古美人祸国恃宠乱君者比比皆是。然而就事论事，美人譬如一株花，花艳花香都是花的本色，妙人者，也不过是上天的杰作，人间的点缀而已，它艳它的，于人何害！所谓色不迷人人自迷。究竟是花迷人，还是人迷花呢？如果帝王英明，贵妃焉敢胡为，况且自古伴君如伴虎，谁敢在太岁头上动土呢。当然，如果说臣代君死，也未尝不可，一个妃子恃宠多年，以之殉葬，也不为过。但一定要把罪名推在她们身上，说她们是罪魁祸首，我认为她们还不够格，虽然可以说匹夫无罪，怀璧其罪！那也只是欲加之罪，何患无辞了。（怀师批示：说得对，古人说：“茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫！”正同此意。）

四月十五日　阴

晨六时半打坐。观想——还观地大、风大、水大。

今日星期。午饭后，他们照例带小妞出去玩。门铃响了，是报童来收报费，我向他一挥手，他会意地走了。我正坐在沙发上发呆，忽然记起普贤菩萨心声闻听的修法上。老师在那段注解里说到真空妙有，缘起性空的至理，可以在这种修法上去体会印证。于是我看了《楞严大义》，又参考了《净土经》后面的普贤行愿品，及《华严经》的净行品，这一下午没有白过。但我又有了问题。譬如现在我意境上的妙有，是否要先把它在意境上形成妙有的实相呢？然后照老师在《习禅录影》上讲意生身的那一段的修法去修呢？还是另有其他的修法？（怀师批示：对的。即此修去，久久体意参究，便知二而一，一而二，心、意、识三者，原为此一事也。）

晚间我仍看《愣严大义》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年九月十一日下午三点阅。）

四月十六日　阴

晨六时打坐。观想——再观火大。

下午仍带小妞玩。她长得太高，人家都说她有五岁，其实才三岁。中国人说人长得高，叫傻大个——北方土语。人矮了，说被心眼赘住了！这类话是谦虚，还是骂人，就不得而知了。事实上以小妞为证，她比和她同年的人都高一头，可是她何曾比谁傻。譬如我就矮，我又何曾有什么心眼？尤其是现在，自从开始实行不起分别心，所谓空此一念，在依他起时，一觉即离，我做起来不太困难，这就证明我比较一般人少心眼的缘故。

晚间我看《习禅录影》，我不懂，无生法忍，不是意识流暂停作用吗？（怀师批示：非意识境界，乃指心意识——八识——皆从本来生而无生无住之大定也。）何谓光影门头，一样都是境界，又如何能分出来何谓胜境，何谓光影门头呢？（怀师批示：光影门头，大都属色阴想阴范围而已，倏尔而起，倏尔而灭，并非究竟。此处可参考《楞严经》五阴魔，细审参究。）

老师说："见过于师，方堪传授。"弟子还能见过于师，那么说永远无人堪传授了！

写完日记，十一点整，打坐。

四月十七日　阴

晨六时半打坐。观想——再观地大。

下午仍带小妞玩，看电视。她妈妈去医院陪她爸去了。她爸颈上生一个疖子，如果在台湾，一定先打针吃药，不得已才动手术。而美国却不然，不管三七二十一，先割一刀，看看再说。表面说来直截了当，但一小点毛病就动手术，未免小题大做。尤其是这家男主人最怕住院，最怕寂寞，他在家又有太太又有女儿，还离不得收音机、电唱机陪伴的人。幸好小手术，明天出院。

晚间我看《禅秘要法》，马上结束了。写日记。十一点，打坐。

四月十八日　晴

晨六时十分打坐。观想——还观地大。

下午门铃响了，一个他们同事的太太手里抱着一束花，来接小妞母女去医院接病人。一会儿他们回来了，我开了房门，一眼就看到病人，当他从我面前走过时，我感到他有轻微的喘息，似乎很弱。在美国生病真是可怕，这是大家都知道的。但女儿却又不同，她虽是个独生女，可不太娇，她也住过院，她什么人都处得来，也不怕寂寞，美国食物她都能吃。她适应环境的能力，超出这家男主人多少倍。

晚间我看笔记。十一点写日记，然后打坐。

四月十九日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩。我故意把心情集中在她身上。因为她爸才好，他们今天也回来得早一点。晚饭后，他们都回屋去了，我关了房门写日记。我本不想把今天的心情记在修持日记上面，但我不是善于假造事实的人，而且这对我的修行也似有点关系，再说十周年纪念的今天，我也想在修持日记上记下一笔，作为我在人生旅途中以往的一个结束，也是以后的一个开始：

今日何日！毅兄已去十载！过去一到四月，我就不敢去看日历，现在因写日记，不得不面对现实。

记得十年前今天的清晨，我从前院透透空气回来，见他坐在客厅里，抬头望我笑笑，我也报以一笑。谁会料到这一刻就是他人生旅途的终站，也是我们缘分的终点呢！消息传出，没人相信，尤其夜校的学生，本来嘛！一个人昨夜还高声朗诵地讲课，无灾无病的，怎么可能呢！好友们都安慰我说，他是生得其时，死得其时，当其生时，正值他父亲官为礼部尚书，是他家极盛时代。而几十年后的今天，又正值台湾繁荣，国泰民安之际，无疾而去。然而在我来说，却是死者已矣，生者何堪！固然世间不乏深情的伉俪，可是能有几家是同林而兼知己！他之去，使我大悟人生，也深悔自己之无智，未能早入空门。记得有专为人们写挽联的先生，照例死者灵前第一个挽联是未亡人的，千篇一律都是愿结来世缘，只有我是例外。因为我怕历史重演，如果真有来世，我愿为僧为尼，舍身济世，但求永脱轮回！（怀师批示：佛亦不脱轮回。但智不住三有——欲界、色界、无色界之轮回。悲不入涅[上‘般’下‘木’]。因涅[上‘般’下‘木’]轮回非二非一也。）

一阵笑声从他们屋里传来，他们正逗小妞玩呢。今天我没提醒女儿，因为事已至此，想之何益？能忘得掉最好！

毅兄是一个洒脱不拘，谈笑风生的人。他不懂得仇恨，在他看来，每个人都是好人，而每个人也都说他是好人。他说女人殉节容易，守节难。我也很幸运，能在他所谓难的情况下，完成了他留给我的任务。现在女儿已结婚生女读毕学位，从此在人生道上，建立下了基础。这该是我真正能万缘放下的时候了。过去的让它过去，未来的不去管它。现在就写日记。十二点一刻，打坐。

四月二十日　阴

晨六时打坐。观想——火大观。

下午带小妞玩，看电视。她一直流鼻涕，我想为她加件衣服，她一定不肯，哄来哄去，勉强穿上。她一直不高兴，头撞来撞去，一下就刚刚撞到我的颧骨上。只听咔的一下，我就觉得里面有点痛，忙照镜子，眼睛下面青了一块，好危险。如果撞到眼睛，怎么办！带孩子也真不容易，大意一点，不是伤了她，就会伤了自己。于是我外面敷药，又服消炎片，防止它恶化。明天因为加拿大开宗教会，据说是南印度教，这家男主人去了。本来女儿也要去，可是有一个朋友开完会，要到我们这儿来，我又不能买菜，而且一个人也做不了那么多事，所以女儿留下来了。

晚间看了一点笔记，写日记。十一点半，打坐。

四月二十一日　阴

晨六时半打坐。观想——地大观。

今天周六，有客人要来。他是刘教授，多少年前他去印度观光，当时这家男主人正在写论文，他们就相识。九年前他去台湾观光，又和女儿认识，女儿还带他去见过老师的。我们住波士顿时，他常从宾州到波士顿去看我们母女。可以说在美国的朋友中，他家是最熟的一家了。这次他领着几个学生去加拿大开会，顺便来看我们。一早我带着小妞，女儿就去买菜，然后她带小妞，又换我来做菜。傍晚男主人回来了，说客人的车子坏了，正在修，可能来得晚一点。问题是这房子少一间客房，三个女生共住客厅，刘教授和一个男生就没地方住了，于是我搬到女儿房里，让出我的房间给男士们住。十二点钟接到他们的电话，据说他们还要沿途观光，还要两个钟头才能到此。于是由男主人去等他们，我就和女儿先睡了。我在睡前，打坐半小时。幸而日记在知道他们来得晚，我就忙忙地写好了。

四月二十二日　晴

今晨没打坐。因为一觉醒来，见房门已经打开，听到厨房有人说话，就急忙起床。梳洗之后，知道是刘教授在厨房，因为我们很熟，我就进去和他彼此问了声好。一回头原来他旁边还坐着一个女生，一会儿另外两个女生和一个男生也来到厨房。有一个女生是中国人，她打扮得就像中国所谓的小姐，不像学生，是马来西亚的华侨。我不喜欢不会说中国话的中国人。我觉得可怜！我们把昨天为他们做好的菜热来为他们做早餐。饭后休息了一下，就由女儿夫妇陪同去她们
的学校参观。然后就回去了。据说他们都喜欢小妞。小妞一直在他们的车上，在分手的时候，大家只管道别，差点把小妞给带走了。

晚间我看《禅秘要法》。写日记。十一点打坐。

四月二十三日　晴

晨六时半打坐。观想——谛观五阴。

《禅密要法》最后一观结束了。我最喜欢的是白骨流光观。四大观。结使根本观。谛观真佛、灌顶相。更有趣的是水观法。水火合。脐中莲。我最怕的是九想观，观得一身如长了虫似的。其实这个色身早就该丢掉了！不过借假修真，希望如此而已。下午仍带小妞玩。她最怕人家笑她，人家一笑她就惊。给她说话必须正正经经的，否则她就觉得在笑她，她就会发脾气。她这种个性极似她爸，她妈妈不是这样。我记得女儿小时侯胖得像个球，一团和气，一天都在笑，从不会发脾气。可能小妞太瘦，所以脾气躁。乖起来乖得很，吵起来我和她妈妈就无办法，必要时她爸拍她一下作为结束。晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点办打坐。

四月二十四日　阴

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。一个苍蝇飞过，小妞大叫，她最怕虫子。我打开房门往外撵，它转来转去地飞不出去。其实一个苍蝇由它也罢！记得抗战期间躲警报住在乡下，那是一间乡下人装糠的房子，四壁用画报糊起来，也就焕然一新。当我们用纱糊窗子时，乡下人大惊小怪地问做什么？告诉他防蚊蝇。他们连连摇头说："蚊子、苍蝇嘛，也给它有两个啦！"认为城里人太过分了，小动物也不容它有两个。诸如此类的事，真不知道应如何解释才对。如美国大量杀虫，厨房里就少了许多麻烦。在院子里偶尔看见几个劫后余生的蚂蚁或苍蝇，草地傍晚时也没蚊子，至于老鼠蟑螂之类几乎绝迹。在人来说，为自卫而杀虫，也不无道理。但在小动物来说，它为何不能有与人共存的自由呢！我想只有这样说了："自由以不妨碍他人为原则。"如果你挥拳打着别人的鼻子，人家能让你自由吗！

晚间我看《楞严大义》。我研究普贤菩萨的修法。主要的我是要参性空缘起，妙有法门的至理（修法），希望能得到体会和印证。

老师何以教我？（怀师批示：即此三界之中，何一而非性空缘起，妙有真空之处，但能"智不住三有，悲不入涅[上'般'下'木']"，如此而已。细参深究便知。）

写日记。十一点打坐。

四月二十六日　阴

晨六时半打坐。一上午厨房的事情都忙不完，除了自己吃点东西之外，就是准备小妞的午餐。正当我忙得不亦乐乎之际，门铃响了，我知道是谁，走出房门，就听到有人敲客厅的门。开门一看，果然是那位中国老太太来了。她一进门，我就看出不对，看她累坏了，脸都肿了。她说好久没来看我，去儿子那里才回来。因心痛儿子太忙，就多帮了一点忙，每天要切几磅肉，包一百多个春卷，几百个馄饨，累坏了，手指骨节都痛，从回来每天下午都在睡，夜间照睡。她从前白天不敢睡，晚上仍然睡不着，可见人还是累一点比闲一点好。人生做哪一行都不容易！她说她家老先生去香港，一月后才能回来。我问："怎么去那么久？"她说"久！不回来也无所谓，谁死了，也照样过！"我又呆了。天下真有怨偶？其实怨偶才好，到分手的时候，以免藕断丝连，免却许多烦恼！

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点打坐。

四月二十七日　晴

晨六时半打坐。晨坐中我多半是用止观法门。偶尔用观想法门游戏无定三昧中。无定三昧在十次日记中老师已有开示，我懂了。三昧就是定，何以叫游戏三昧呢？是不是说游戏期中就不能定？（怀师批示：非也。于一切定，可以自由选择。如从初禅入，三禅出。色境入，声境出，无不自由自在也。）我现在想学普贤菩萨的修法，但文殊菩萨却说这种修法必须有很深厚的修行功力，才能发起它的妙用，初学很不容易进入这种境界。虽然我只是想借此参究性空缘起的妙有法门，我还是修性空缘起的妙有法门。但恐怕很难了！

何谓大乘菩萨的大行？（怀师批示：智慧圆满，功德圆满，智悲双运。）

修大行是不是一定要转世，那就不能脱轮回了，我不要修！（怀师批示：谁脱轮回，而且须知谁又真在轮回？）

下午仍带小妞玩。我这些日子如微醉的人，头昏昏的，一大意，就会被她碰伤，不过好起来也快。

晚间我看《楞严大义》。十一点写日记，打坐。

四月二十八日　阴

晨六时打坐。气机有时会走到指甲或趾甲里面。刚开始第一次还以为里面化脓呢，很痛，简直不能碰。我由经验知道是气机运行到那里了，我就不理它，果然过一会儿就好了。不过真要有一点定力才行。否则就会小题大做了，因为痛得很厉害！

上午十一点半，他们带小妞出去了，今天是周末，到邻镇去看印第安人跳舞。那一镇全是印第安人，因为美国要保留印第安人种，在各处都拨一块地方给他们住。如果白人要住进去，要给他们租钱，其实租他们的房子是便宜的，而他们才是真正的美国主人！人间说不完的事太多。

晚间我看《楞伽大义》。十一点，写日记，打坐。

四月二十九日　晴

晨六时半打坐。今日星期，午饭后他们带小妞出去了，我有一点属于自己的时间。洗澡、洗衣之后，正在看《楞严大义》，电话铃响了。原来是一个女儿大学的同学，她从美国去加拿大看她的父母，现在从加拿大回来，想顺路来看我们。但她没开车来，所以要去接她。因为她半夜三点又要赶回水牛城去搭火车，这样一接一送，接是下午六点以前，送是半夜三点以前，一次车程是两个小时以上，所以希望她能在此多玩一两天，实在也难得来一次。她说考虑之后明天再来电话。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

四月三十日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。这地方真怪，四月底只停了雪，室内暖气未停，还穿毛衣，夜间尤冷。正好电话铃响了，恰巧这家男主人在家。对方说请他在六点之前到水牛城，然后又在三点之前送她们（她夫妇带一个孩子）去赶火车，那么就是要在下午四点以前就得开车去水牛城。接她们来此之后到家已是八点，只能吃一顿饭，稍微休息一下，在夜半一点以前又得送她去水牛城赶三点钟的火车，再开车回来就天亮了，九点还要教书。我听他在算时间，也实在有点苦人所难，一夜都在路上跑，太累了也危险！对方说火车票已买好，不能改时间。只好错过这次见面的机会了！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点打坐。

（一九七九年十月五日临晨四点十五分阅）

五月一日　晴

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。不知怎么，忽然电视上的孩子就大了呢，不久以前的青年，似乎就显老了呢！一算时间，三年了。再看看小妞，搬来此间时才半岁，现在什么都懂，能说会唱、会跑、会跳，不觉一惊。检讨三年来学道的成绩，十分惭愧！人家说：时间是地产，如果有好的耕耘，会有意想不到的收获，否则，就荒废一无所得！

晚间因牙痛，看经有点不舒服，于是看《西游记》。

写完日记，十一点打坐。

五月二日　阴

晨六时打坐。

天阴就好冷，尤其是半夜。五月了，外面的两棵梨树，还没一点春的消息。小妞天天看有没有梨。我告诉她，叶子还没一片呢，还要等它开花，才能结果。她说：“等它慢慢地长。”她说话像个小大人，很好玩。

晚餐桌上，女儿说她们一个同事因车祸受伤很重，警方叫她乘救护车去医院。她先问警察：“如果我走了，会不会有人破坏我车上的东西？”警察说：“那有可能。”她说：“那我先把车开回我的办公室。”于是不顾警方的阻止，一直把车开回去。一到达就对秘书说：“我受伤了，马上送我去医院。”话刚说完，人就倒下了，原来她已全身是伤。到现在后脑受伤，还没治好。人们说她有勇气，我觉得她是全副精神集中在那部车上，几乎忘了自己。如果她当时死了，就会识神作祟。老师以为如何？（怀师批示：不错，恐会变成车祸祟鬼。）

写完日记，看了一点净土五经。十一点打坐。

五月三日　阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。下午如果天气不太冷，我就带她在门口站站。看看来往的车辆，偶尔碰到哪辆车上有她的小同学时，互相打个招呼，尤其是碰到邻家的美国老太太出来时，我们也彼此问声好，这样就可以减少一点她看电视的时间。我总觉得她太小，电视看多了，会伤害她的视力。说起来也真好笑，记得她出生不久，她爸就买了彩色电视，一天几乎都不兴关。而小妞的一个小卧车就放在电视前面，她一天都在车里，我认为电视的放射性太强，对婴儿不利，提议把电视的位置换换，没人在乎。后来恰巧那一次是我和女儿带小妞去医院定期检查，我就提醒女儿问问医生，结果医生证实了我的看法。

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

五月四日　晴

晨六时半打坐。

昨夜小雨未停，黎明方止。上午我在厨房为小妞准备午餐时，从玻璃窗看出去，似乎到处都被水洗过，好干净，雪迹全没了。这是今年第一次下雨，前些时虽然也有过几次小雨，但那只是雪坠地而溶化的。据说波士顿在海边是平地，此间是海拔一千四百公尺的山上，往这边走，愈走愈高，在地图上看还不觉得，自己开起车来，很吃力呢！人家说我们住在空中。我真感到幸运，能在半空中修行，又得老师的开示与教导，何幸如之！

晚间我看《禅秘要法》。

何谓如同实际？（怀师批示：实际，即本体自性之真实感相似。）写日记，十一点打坐。

五月五日　雨

晨六时半打坐。

今天周末，午前冒着细雨，他们带小妞去水牛城。三小时后雨愈下愈大，雷声隆隆（这是今年第一次春雷），闪电不断地照亮了这间小屋。我以往是最怕雷电的，现在楼上楼下只我一人，本来我很可以进入套间室里，至少可以看不到闪电，雷声也会小得多些。如果在前两年我一定会这样做，但现在我是处处借境锻炼，首先镇定，然后做空的功夫，虽然没有全部空掉，却像在坐中听到闹声一样，似乎把那声音阻在外面，干扰不到我的内部，我又说不清楚了。我在雷声中看《净土五经》，参究性空缘起的妙有法门，我似乎有一点心得，但仍然说不清楚。不知何时雷雨都停了，一看钟五点整。七点他们才回来。（怀师批示：可为你改一古人诗句：“闲坐小窗看贝叶，不知雷雨歇多时。”

晚间我看《净土五经》。写日记。十一点打坐。

五月六日　阴

晨六时打坐。

今天星期，下午他们照例带小妞出去了。我接到邻家那位美国老太太送过来一封错投到她家的信，是一位台湾朋友寄给我的。她也是我过去的邻居，我们相处极其融洽，三十年如一日。我记得在我们的谈话中，有一次她问我：“观音菩萨本来是男身，不知怎么后来又变成女身了？”当时我也不知道，现在才懂。可是现在我还是有点问题，据说观音菩萨前身是三公主妙善，是不是后来转世为男身？真是隔行如隔山。（怀师批示：那是中国人写的小说，其实，佛、菩萨，已无男女相。观音乃过去无数劫前之古佛，化身千百万亿。为悲念女人，才在此世化身为女相。清朝一女诗人金云门诗所谓：“神仙堕落为名士，菩萨慈悲现女身。”即此之谓也。）

晚间我看《净土五经》。写日记。十一点打坐。

五月七日　雨

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。电视上正演一个巫婆用魔术害人，只要被害人吃了她的茶，就会如做梦一般，身不由己，做出自己也莫名其妙的事。于是我就参究这个问题，我认为她是利用人家的中阴身配合人家的弱点，因为这些东西，都是乘隙而入。如果一个人能做得了自己身心的主，魔术也没奈他何。记得古小说就有这种例子。一个正人君子，一次遇到一个鬼，那个鬼想迷他而不敢接近他。据说修行的人，在将成就的时候，就回遇到魔鬼的试探。我认为那就是内魔，主要的还是定力不够，所以要炼心！（怀师批示：不错，全说对了。不过，死了才叫中阴，尚在未死之前，叫灵魂，或叫识神。）

晚间我看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。

五月八日　晴

晨六时半打坐。

现在开始有一点春天的消息了，还是很冷，夜间有时还开暖气。小妞不肯加衣服，因为她爸怕热，不主张多穿衣服，小妞也怕多穿，甘愿咳嗽。有时我觉得她一身烫烫的，她们却说她不冷，等到半夜又热又咳，才相信她在发烧，吃药了事。记得前年的夏天（七月中旬），开车去附近一个湖边玩，出门时我主张带大衣去。因为此地就没有夏天，何况又是湖边，果然那儿风又大又冷，我和小妞母女都穿起大衣，还好冷好冷。如果那天没带大衣，回来都会病倒。所以我总觉得什么学问都不如经验实在。记得女儿小时候在成都生病，都是我和那个令人难忘的田医生商量下药。因为自己的孩子，体质一切母亲都有点数。

晚间我看《净土五经》，写日记。十一点，打坐。

五月九日　晴

晨六时半打坐。

这儿难得的是晴天，我带小妞到后门的走廊上站着，忽然有了新的发现。原来连日的雨，邻家墙脚下的蔷薇已出土好高了，满地也都是将出土的新草。抬头看看树枝，已是满树嫩绿。忙领着小妞到屋后一望，原来脚下的蔷薇已长得好大了。在这一年有八个月冬天的地方，每天见的不是雪景，即是枯木，一旦看到绿色景象，眼前就焕然一新，心神也为之一爽。但奇怪的是，何以一直都没注意到呢？可见对任何事物，如果不注意它，就会视而不见、听而不闻、食而不知其味。古人读书用功就能如此，科学家更能如此，修行的人也该如此！

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

五月十日　阴

晨六时打坐。偶然我也观想，如水观法，水火合，肚中莲等我喜欢的。

下午带小妞玩，看电视。新闻报告说，美国实行免除死刑后，有些死囚请求处死。原因是无期徒刑比死刑可怕。有一个死囚说，他请求处死，是为他要自由。说实在的，美国说尊重人权，免除死刑。当然如果一个青年过失杀人，施行感化教育，给他一个自新的机会，却是对的。至于谋财害命，十恶不赦的死囚，判他无期徒刑，实在不如死刑慈悲！“不自由，勿宁死！”许多人都有这个看法。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十一日　晴

晨六时半打坐。

下午带小妞到后院玩，现在是一天晴就有春天的风味，虽然还是好冷。对门墙脚下的蔷薇居然含苞待放了。我们屋后墙下边的也蓓蕾满枝了。一股香气袭来，小妞说：“咽！香香！”真是前人栽树后人乘凉，前人栽果后人尝。这两株蔷薇，都是以前住户栽的。美国人叫蔷薇是牡丹。过去在波士顿一个公园里，种有很多双瓣大种蔷薇，标识上写的是牡丹。我想美国没牡丹吗？中国也只有洛阳牡丹盛，所以《镜花缘》上说武后怒贬牡丹于洛阳，我很佩服小说家的才智。譬如一部《封神榜》，每一个神都在作者的笔下说明了来源。那么多神，不漏一个，真亏他的构思。我认为古小说比现代小说耐人寻味，因为它有深度。

晚间我看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐。

五月十二日　晴

晨六时半打坐。

今天周六，他们照例带小妞出去玩。我推开厨房的后门，一股花香迎面扑来，那香味发自邻家墙脚下的紫色蔷薇，已有几朵开放了。这种特别香的不知道叫什么名字，我虽爱花，但对花却是外行。我们屋后的是两株深浅不同的粉红色，香味比较淡。我刚从后院回来，听到有人敲门，那位中国老太太来了。她告诉我：“你们邻居前面花圃里的紫色玫瑰开得好美，好香，想给她们要两朵，怎么样？”我忙阻止她说：“不好，我们没什么来往！”我认为大家都在外面，中国人都是一家人。于是我领她去屋后看我们的，她说：“长在这后边，没人看，可惜了。”她摘了几枝半开的，我也摘了几枝蓓蕾，用一个小瓶插起，放在客室。

晚间我看《净土五经》。我只是看，并没观想。

写完日记，十一点，打坐。

五月十三日　阴

晨六时半打坐。

坐中练习数息法。我觉得随息时间不久，如果勉强久一点，会换不过气来，我不懂是不是应该勉强久一点，以后会由勉而安呢？我觉得心息相依是内呼吸，外面的呼吸轻，内部呼吸重，不知道是不是没作对？（怀师批示：最后须不管呼吸，不数也不随，只是息念气即住。）

今天是星期，下午他们带小妞出去了。我为小妞母女修改了一两件衣服的袖长。门铃响了，是邻居那位美国老太太送来两朵盛开的玫瑰，我把它和粉红蔷薇插在一起。这种玫瑰特别小朵，却特别香，据说是佳种，就种在她家门外的花圃里。真有趣，她家前门和这边前门是通的，站在这边的走廊上就可清楚地看到她家前门了。我带小妞在走廊上玩，何以从来就不知道她家门外还有个花圃呢？现在我站在走廊上，注意地往那边一望，确实清楚地有一个花圃，正呈现着各种颜色的花呢！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十四日　阴

晨六时半打坐。

因为插花，每天早上又多一种修剪换水的事。看着那些蓓蕾渐渐绽开，有全开的，有半开的，有盛开的，都生气蓬勃像小妞一样，十分可爱。虽然只是两种粉红的蔷薇，和那两朵盛开的紫色玫瑰，衬以四周的绿叶，也颇为这个客厅生色不少。小妞转前转后地看我修剪枝叶，换水插花。天一晴，我就带她去后院玩，这样就可以减少她看电视的时间，对她对我都有益处。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十五日　晴

晨六时半打坐。在坐中心如虚空，觉得它无边无际地广阔无比。偶有杂念，就如浮云，来无踪、去无影的。现在的问题是意境上那个明点，时近时远地，在我有意无意之间，它就在那里，如果认真去注意它，它就不见了。弄得心上像被什么东西塞住，进退不得，十分烦躁！

老师曾谕示：“它是真意所在，分别意识动处即无。”我用观想方法定住，但定不稳。（怀师批示：观想法亦无分别意识。此中有真意，须参方悟。）

下午那位中国老太太又来摘了几枝盛开的蔷薇，我也摘了几枝。因为昨夜一夜小雨未停，花苞都开放了，幽香扑鼻。小妞学我们修剪枝叶，这样她又多一种玩艺，时间更好打发了。

晚间我仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十月二十日临晨一点十五分阅）

五月十六日　晴

晨六时打坐。现在天渐渐长了，六点天已大亮，下午六点还没黑尽。

下午带小妞玩，在后院看花。她忽然抬头望望天，她指我看天上有一路一路长长的白痕。我告诉她：“那是飞机刚过留下来的轨迹，等一下就会散去。”这儿没有机场，飞机只到水牛城。此间只有过路的飞机，很少，很少。不似过去在台湾故居时，每天飞机都在头上转。有一次，一位有病的朋友说，飞机的声音把她的耳朵可震坏了，躲都躲不掉。她现在来信也说，她很羡慕我们住在海拔一千四百公尺的山谷里，因为她想找个地方清净一下而不可能。其实我却不然，偶尔听到机声，在一刹那间似乎回到了故居。一次电视传来一声鸡啼，我忽然觉得是那么熟悉而亲切，因为多少年没听过鸡啼了。美国住家不兴养鸡，市场的鸡都是死的，活的只有在农场才看得见，偶然在电视出现。忆及过去天将破晓时邻家雄鸡唱晓的情景，真是别有风味！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点打坐。

五月十七日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞在后院玩。天气仍然很冷，只有中午有太阳的时候，还可多站一下，太阳一偏西，就冷了。忽然一阵风过，树叶和草都摇动起来，身上立即有一股寒意。小妞指着摇摆的树叶说：“风！”我忽然想到风，风相何在？据说空气动而生风，就算是空气动而生风吧，但风相何在？如果不见树上枝叶摇动，地上草偃，或者不吹在人的身上，谁会知道有风呢？这也可以说虚空借物而显其用。由此我又想到灵明自性，亦无形无相，它是借人而显其用，而人又借之以灵，互为因果。不过这是我的看法，不知对否，尚乞老师开示！

（怀师批示：完全准确，对极了，由此可悟道。）

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十八日　阴

晨六时打坐。

天一阴就好冷，棉袄又上身了，不过在中国也有句俗语：“吃了端午粽，才把棉衣送。”提起端节，又多年没见过粽子了。其实在国内，粽子、月饼、年糕这三种佳节的点缀，我只对年糕还有一点兴趣。可是出国这几年，人家说每逢佳节倍思亲，而我除思亲之外，还思乡思国哩！人的一生中，总有一些难忘的日子。譬如农历四月初十是祖母的寿辰，自我记事开始，多少年从未间断过办寿的热闹场面。我家除祖母之外，父母、叔婶一概不过生日，但祖母的寿辰却一定要办。连亲友都是一过了正月十五，就忙着为这个日子而准备。远亲近邻以及父、叔的属员，一批一批地到寿堂来拜寿，有时摆酒不但高朋满座，连妓女都上了门。我现在想起来，人身虽有贵贱，人性却无高低。记得有一个妓女，非常的文静而懂事。她是一个宿命论者，一切归之于命，不怨天，不尤人，大家都很喜欢她。听说她从良之后，与家人相处，也极其融洽。当然如她者，是那一行中之佼佼者了。然而也足以证明，在出卖灵魂的地方，仍然有人能找到自己的灵魂！

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点。打坐。

五月十九日　阴

晨六时打坐。

今天周六，早饭后，他们带小妞出去了，我一人到后院看花，又剪下几枝蓓蕾和两朵盛开的蔷薇。从屋后绕到后门时，恰遇邻家美国老太太在窗内向外张望，彼此打了一个招呼。她一人住一栋房子，觉得寂寞，把一个离婚的侄女接来同住。其实她有儿女的，只是都各立门户，偶然来看看她，遇有节日接她去共度而已。来美之后，见到许多国情不同的事情。在波士顿时，去一家作客，正值他家儿子和媳妇也来看他们，那个婆婆忙者拿烟拿茶。那个媳妇连身子都不欠一下，一开腔就说：“你儿子被你惯坏了！”由这一场面，我又想到另一个多少年来我一直没忘掉的镜头。那是小时侯，随老人去一家玩，那家媳妇在长辈面前没有坐位，因为她家是旗人，规矩特别大，类似《红楼梦》上的凤姐。在吃饭的时候，她要离开一下，也得给公婆请了安，才得回到自己房里坐一下。这两家媳妇真是对比，各走极端。

晚间我看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐

五月二十日　雨
晨六时半打坐。今天星期，小妞出去了，我看《楞伽大义》。

昨夜一夜雨声不停，雷声隆隆。开始我还以为汽车过路，因为我这房子距马路较近，夜间偶有汽车波动。及至闪电照进屋来，才知道是在打雷。这又使我忆及初从故居搬到台北的时候，住在金华街公寓的二楼。那间屋不算小，但临街，每天破晓之前一直到半夜三点为止，来往车辆不停，屋子震动就如打雷，地板都会跳动。那时正值女儿和一位同学合译一本书，那位同学又忙着赴美，女儿接手，每天除在师大上课之外，就到图书馆去翻译。我就在车声隆隆中为她们誊清抄稿，近七万字，在国内我等于女儿的秘书。后来又去信通知在美的同学，而那位同学回信说稿费下来请交给她的母亲。于是我又写信催稿费（徐氏基金会），一面又去信和她母亲接头，最后把一半稿费寄给她母亲，然后又通知她本人，才算完成一切手续。现在想想都觉头晕。（因为那个环境，真能令人神经失常。）（怀师批示：我今在闹市中闭户三年了。）
晚间仍看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐。
五月二十一日　雨
晨六时打坐。

连日的雨，不能带小妞去后院玩，只得叫她站在椅子上，从厨房的玻璃窗看看后院的花。她一直要出去，她说她有雨衣，好不容易盼到雨停，我就带她出去。后院的花，被雨水冲淡了香味，很多花都被雨打得七歪八倒的。我扶起几枝，也摘了几枝。我们走到梨树下一看，已是满树新芽了。小妞问："梨在哪里？"我告诉她还早，才发芽呢。本来好好的梨树，去年正开花时，被房东来剪枝，据说怕碰着电线，因此去年就不结梨，我想是正成长时，受到伤害之故。我过去怕雨天和阴天，现在的心情是开朗的，什么天气都是一样，这算不算不随境转。我不懂何谓心能转物？（怀师批示：也可算作是不随境转的一面。）
晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。
五月二十二日　晴
晨六时半打坐。

天一晴外面就晴空如洗，我早上在厨房烧开水，觉得窗外空气清新，推开门在走廊上站了一下，不自觉地走下木梯，站在院内，一抬头吓了一跳，这个天空，似曾相识？对了，那次梦中境色一模一样，犹如旧地重游（这是专指天空和光明的境色）。不同者，地点环境不同，那地方幽静如画，至于梦中的心情也是恬静无比，当然正是心的恬静，才有那种梦的产生。我很喜欢那个境界，但这种事，只可遇不可求，想是想不来的。如果能由得我，我希望天天都到那里，每夜都有光明如同白昼。我想插头插得准（我认为是插头的问题），就能如此。（怀师批示：不错。）
下午带小妞玩，她又跟我把花瓶拿到厨房换水。被雨打过的花已不似从前那么香艳了。
晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。
五月二十三日　晴
晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。电话铃响了，是一位印度太太来拉学生。人家说她本事大，老的小的男的女的，她都找得到。她说一个字不识的她都能教，可是总找不到八个学生，一年一年地过去，总开不成班。这叫成年教育班，够八个人才准开班，是公费，学生不缴学费的。她以为我很闲，才来劝我。我一来没有时间，二来，我有学英文的时间，我就读经打坐去了。我学英文的日子已成过去，她哪里知道。如果她开一门《楞伽经》课，她不要我都推不出去。这更非她所知了！我拒绝了，她当然不高兴。奈何！
晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。
五月二十四日　阴

晨六时打坐。意境上的明点，我用观想的方法，形成实相，然后放在虚空中，在坐中定住它。但是我觉得不要有意去定住它，只有意无意地就好，其实我现在在意境上随时都找得到它了。它似一颗明星，我用观想之法，观来观去，自始至终它仍似一颗明星。我不知道对不对？（怀师批示：对。但可随意转变它。）我现在又想到一个问题，记得开始我学的是观心法门，是如来禅，怎么现在变成止观禅了，是怎么变的，我怎么不知道？似乎未能一门深入，我又彷徨了！老师何以教我？（怀师批示：此二者是二是一，一是二，但有言说，都无实义。应知。）
五月二十五日　阴
晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。荧光幕上正演木偶戏，我记得小时侯看的布袋戏，与此相同。现在是一个人告诉观众木偶戏的方法。原来是几个人高高在上，每个人用一根线（不知是什么质料的线，眼睛看不见。）操纵一个木偶。我以为这个比布袋戏容易。因为布袋戏是一个人玩，还需要有口技。这些使我想起作家罗兰女士的话："生活像是被一只无形的造化之手牵着线，以这线为半径，把你甩向那固定的圆周上，身不由己地转着，你觉得旋转疲累，但离不开那固定的轮回。"人的一生确实就是如此。有本事的就跳出去！否则就只好由它转了！如同木偶。（怀师批示：不错。）

晚间看《楞伽大义》，有时又参看《楞严大义》。我不懂何谓带质境？何谓无踪迹处莫藏身？（怀师批示：带质境，是佛学中唯识术语。有真假之分。山河大地等物，及六根身分，皆是第八阿赖耶识变生之真带质境。如夜里观桌椅等物，疑为鬼魅，此亦是带质境，但乃假带质。由此类推，其义甚多。有些梦境，亦属假带质境。其实三界大道，是众生带质境，诸佛国土，亦

莫非诸佛之带质境所变现。

又：无踪迹处莫藏身，藏身处莫踪迹。此乃禅宗法语。佛法证空，空亦不住。如金刚经云：“所谓如来者，即非如来，是名如来。”故又一禅师告诫其弟子曰：“无佛处莫留恋，有佛处急走过。”即其义也。总之：一切不住一切住。住即不住，方为解脱也。）

写日记。十一点半打坐。

五月二十六日　晴

晨六时打坐。观想——顶法。顶法助道法。

我愈来愈相信宇宙间确实有一种灵的存在。他是存在于形而上的世界里。它们有它们的世界，就如我们有人的世界，这也是同类相吸的原则。其实在我未学道之先，我就有一个看法，我认为人的身心是可以分开的。学道以后，更坚固此一信心。本来心身就不一致，在这种地方，只可意会，不可言传，总之我是讲不清楚，问题的关键是如何能把心从身提出来？当然不是肉团心。老师在《习禅录影》上讲过办法，我看到了。但很难，又是插头问题。这东西用功不行，不用功也不行！据我的经验，打坐的时候，就如放一个仪器在空中，聚精会神地去收，有时候也会得到意外的收获。收获的是什么呢？这就更说不清楚了！我现在懂得坐禅的妙处。白天坐起来，比夜间还好，知识不够静。今天带小妞去后院玩，邻家的美国老太太又送来两朵盛开的玫瑰，好香！好香！因为她见我带小妞在院里，顺便送了过来。他们不兴串门，任何事情都以方便为原则。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十七日　雨

晨六时半打坐。

下午带小妞玩。电话铃响了，一连接了两个错电话，其中一个最妙。从我们搬来此地开始，常常接到一位男士来玛莉小姐。三年了，我当然不会去注意是否同一个人的声音，但对方也每当我告诉他不是时，他都表示惊讶，这就怪了。放下话筒，我忽然想到一个许久没有消息的朋友。忙拨一个电话问，原来她家先生病了许久，是胆结石，医生主张开刀，他的孩子们都不赞成，我也劝他不要开。其实这种病中医较妥当，可是在美国，到哪儿去找个可靠的中医呢？我自己决定能所谓“生者寄也，死者归也。”但我很怕听到别人的死讯。我一生中没见过几个死人，但见到的却是最可怕、最难忘的。记得有一个年轻的母亲，听说谁家的孩子死了，她睁大了眼睛，怀疑地说：“天天抱着的孩子，死了怎么办？”旁边听的人都笑了。啊！多么幼稚！多么天真！天下无情的事多得很，谁来管你怎么办呢！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十八日　晴

晨六时打坐。观想——顶法。

一说观想顶法，哈欠就来了，我不知制止好？还是随它好？（怀师批示：随它好。）现在观想时头顶已不痛了，只是有疲倦的感受，连眉间面部都有疲倦的感觉。打个哈欠就好一点。我又不知可不可以打哈欠？是让它松一点好，还是紧一点好？（怀师批示：因脑神经氧气不充之故，任运随之，充气了即会好。）

下午带小妞玩，又摘了几枝蓓蕾，她太兴奋了，一跑跌了一跤。其实不会太痛，她娇了一点，竟大哭。自从我带她以来，这还是第一次。两手掌微红，她要放绷带，我说又没伤痕，放绷带反而不好，只给她擦了一点药膏。她要剪枝插花，我说手痛，不要做。她笑了：“不痛了，可以做了。”小妞最会给我撒娇。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十九日　晴

晨六时打坐。

这地方似国内的贵阳，“天无三日晴，地无三里平”；又似重庆，到处可见石级或上坡；既没有昆明“四季无寒暑，一雨便成秋”的好气候；更没有成都那么广阔平坦的原野。在市中心一望，四面都是山。在女儿教书的学校对面山上，外表看去是一个上坡，据说里面有农场哩，外面一点也看不出来。我真羡慕能住在山谷里面的人，至少可以摆脱尘缘！

下午带小妞玩。晚餐桌上有中国白菜。说来真怪，这种白菜别说在国内，就是在波士顿，也不知吃过多少，从来没有问题。不知何故我忽然就不能吃这种白菜了。每次吃了之后，似乎内部的气都起来了，到处乱动，无处不到。据书上说白菜能生气体，可是过去何以不会呢？女儿他们也没这种现象呢？有时候我也觉得现在的身体与过去多少有些不同了。饮食可能是有关系。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月三十日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，她要出去。虽然是五月底，此地仍然好冷，只得给她穿上大衣，我也披上棉袄，在前门走廊上站着。见马路上来往的车辆不断，忽然一个穿红衣的小女孩骑着一个脚踏车横过马路。她也不管有无空隙，就走到汽车的边缘，好险！就在这紧要关头，那边汽车紧急刹住，她安全闯过了关。小妞都看呆了，吓得我停住了呼吸。这个惊险的镜头，使我想到自从来美之后，别的我都不觉得美国有什么特别的优点，只有他们遵守交通规则，我却大为佩服。譬如在波士顿时，我和女儿常常买菜经过没有红绿灯的马路，就常有车子停下来让我们先过。有些地方比较僻静，虽有红绿灯而无人管制，谁要过马路，自己去按绿灯，即使是个孩子，只要他

们高度按得到灯就可以，来往的车辆一见前面是绿灯，马上就停了下来。更难得的是他们不兴超车，前面的一停，后面的一定会停，它是鱼贯而行的。记得国内的市虎，当局曾有交通警察训练班之成立，还请老美指导，结果成效并不理想。因为这种事，每一个人都要有交通常识和守法的精神。车子一定要鱼贯而行，绝对不兴超车，一方面是法律的约束，一方面每个人也应当懂得法律之外，还有“道义”！他们这种地方值得我们效法。总之任何民族都有优点，如果不是盲目的崇拜，而能取人之长，补己之短，这应该是留学生的责任！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月三十一日　阴

晨六时打坐。

下午带小妞看电视。我一直在看《追求明天》这个电视剧。其中五花八门，颠三倒四，看那些人，沉迷而不知返，到最后虽觉悟已来不及，甚或至死也不觉悟！描尽人间悲欢离合种种情形。我又想到一个问题，有人认为修行必自童贞，我却认为什么人都一样。放得下成功只在刹那。（怀师批示：完全准确。）

记得有一个笑话说，一个小和尚从来没进过城，这天师父带他去城里，告诉他说女人是老虎，回寺之后，师父问他城里什么他最喜欢，他说他喜欢老虎。那么如果这小和尚忘不了老虎，怎么办？这就叫经不起考验！如果半路出家的人就能洞悉事物，识破尘市，不为物转，不为境迁。这东西不在学识资格，聪明伶俐，乡下人不输于大博士。（怀师批示：不错。）

晚间我看《佛法要领》。我有一个问题。书上说：“发心时如有妙境，及小小神通，急宜舍去，以此是无相法故。一切杂行，一切杂观想，不得合入此中修。此指修三乘而言，如圆顿教，即纯乎合修。”何谓此指修三乘而言？观心即圆顿教，何谓即纯乎合修？（怀师批示：无论大小乘诸方法，乃至外道内道——心地——等法，皆可融会贯通而归于一贯。）

写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十一月二十日下午三点半阅。）

六月二日　晴

晨六时打坐。

今天周六，他们一早带小妞去加拿大庆祝结婚纪念。预计明天下午回来。我也准备在这两天尽量用功--打坐、看书。除了为小妞母女修改一两件衣袖之外，时间不作别用。总之一到周末楼上总是空的。如果恰遇女儿他们也不在家，就会静得如古寺一样。最怪的是连过路的车辆也都不多，尤其天气又冷，人们大都留在家里看电视。美国的电视一天二十四小时不停的，半夜就放长片。

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月三日　阴

晨六时打坐。观想--顶法。

晨坐三小时，不觉时间过去了，不知不觉地似乎只是一会儿功夫。其实我每天晨坐的时间总觉不够，尤其记着时间就坐不好。今天我听到电话铃响，没有理它，我想天掉下来也不过压成一块肉饼，没有什么大事。

下午看了《佛法要领》，又打了两次坐。一直到五点，他们要回来了，我又去厨房做晚饭。七点他们才回来。

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月四日　雨

晨六时打坐。观想--顶法。

昨夜一夜小雨，今日未停。下午带小妞站在厨房窗内，见后院墙脚下的蔷薇都东歪西倒的没有几枝花了。我知道那两株粉红蔷薇的季节已成过去，明年再见了。此地花的季节为时过短，除了气候之外，也许还有其他因素。现在瓶内还有几朵盛开的，看来三五天还不会谢。我忽然后悔不该折枝：第一，它生在墙角下是过去屋主栽的，它为什么一定要供人欣赏呢！第二，今年折了许多，会不会妨碍它的发育。种子都分散了，明年的花会不会受影响呢！

晚间我看《习禅录影》，老师在灵岩寺阁楼上修什么法？（怀师批示：修止观。）说：“刹那之间，这一点灵光自己把它观起来了，灵灵明明一下就几个钟头下去了。”我不知道所谓灵灵明明的这点灵光是什么？是不是灵明的自性？可以用观想起来吗？（怀师批示：此时之灵灵明明，是指自我心量性境。一点光明，是指有心造作明点观想时之意地现量，故起一点光明。须知此观想造作起来之光明，乃性空中缘起性之假有观。灵明自在，乃缘起性空之自在境，但此二即一，一即二，终须住而不住，方为究竟。）

写完日记，十一点，打坐。

六月五日　晴

晨六时打坐。

现在天渐长了，六点已是黎明，六点半天就大亮。可能是我常观想顶法，头顶会痛，但不严重

。过去顶骨会响，现在不响了。似乎是从后脑往上推起痛，影响到两目也觉疲倦。想睡觉。（怀师批示：观顶法时稍久，应直上而观空。初习修者，不可久住头顶，不然，当然会头痛。如住顶一晌，或又转观足趾，则可调柔而免痛觉。然终不如观空之为胜也。）

下午带小妞玩。后院的草长得好高了，因为没有人剪，大门外的草坪是房东来剪过的，颇觉整齐。这儿的好处，夏天不必剪草，冬天不必铲雪，如果是住宅区，四周人家都剪草种花，收拾得整整齐齐，如果一家不同，自己也会不好意思，所以有些人家就只得请人整理。而美国人工之贵，可不简单！

晚间仍看《楞伽大义》。我不懂真意何以要造一个明点，如果我不去体会它，它是不是一直就在那儿的，只是过去我没注意而已？（怀师批示：自性光明，乃强说光明，原本非相。定久光生，乃性光之第一反映。至于意境造作（观想起来）之光明，无论一点明点，或大光明境，即同第三重之投影。由此等次，由意业所生，重重投影，光光互照，统乃即真即幻，并非究竟。但亦非不究竟。到此须理觉，不可全仗事（工夫）定也。又：黑暗亦即自性业识之变相，此尤须知也。）写日记。十一点，打坐。

六月六日　阴

晨六时打坐。

我现在有个看法：我想我现在是在觉的阶段，最初是不觉，现在是觉，觉来觉去，习惯成自然，等到无功用行而不逾矩，就是离觉又进一步了。我是说不清楚。

老师说呢？（怀师批示：有此见解，足堪孤峰顶上，独自闲修，成就缘觉--独觉--佛位去也。但我不希望你只成独觉而已。一笑。）

下午带小妞玩，见墙下的蔷薇全部凋谢了。它来人间实在只是一瞬。我记得我插花换水，不过五六次。虽然说它明年还会再来，事实上再来的只是它的下一代，并非它本身的复活，而是后代的继承。宇宙间的生物又何物不是如此！所谓：“长江后浪推前浪，世上新人换旧人！”

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月七日　雨

晨六时打坐。观想--灌顶法。

在晨坐中，我常常想到什么法，就观想什么法。然后空掉，又是心一境性，性空缘起的妙有法门，不知这种修法，对不对？（怀师批示：对的。）

下午带小妞看电视。我去厨房给她拿果汁，路过书架，有意无意地，我怎么觉得那些中文书我一本都看不出来是什么呢，所有的字一个都认不得呢。仔细一看，原来所有的中文书都被倒置了。我才想起来，上周末这家男主人心血来潮，一时的高兴，整理了一下书架，把所有的中文书都倒放起来了。难怪我一个字都不认得哩！这使我记得读中学的时候，在从北平开往天津的火车上，一个男生看英文报，坐在他两旁的女生伸头望了一眼，回头相视而笑。我好奇地远远地注意一下，原来报纸拿倒了，他并不知道。我也忍不住地笑了。有人说：“道德可以冒充，学问不能做假。道德四两可以算半斤，学问半斤只能算四两。”

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

六月八日　阴

晨六时打坐。观想--顶法。

我体会到意境上的明点，是活泼的，它已不似从前那么难找了。似乎我用观想的方法把它拉出来了。不管何时何地，只要一想到它，它就在那里。哪里呢？不知道。总之不在内、外、中间，说不出是什么地方，只有自己知道。老师说呢？（怀师批示：本来不可以有定位。）

下午带小妞玩。梨树枝叶茂盛，但尚不见果实一点影子。小妞每天去看一次，她问我梨在哪里？我说天气还冷，它要等天暖了才来。她也信了。

晚间仍看《楞伽大义》，看到三种意生身，我最喜欢觉法自性性意生身。我能体会第八不动地的境界，但只是体会而已。要如何才能证得呢？老师何以教我？（怀师批示：才说一不动地，早就动了矣。真正之不动地，即大动时，元在未动处也。此须参透证知。）

写完日记，十一点，打坐。

六月九日　阴

晨六时半打坐。

今天周六，他们带小妞出去了。我随便吃了两块面包，一杯清茶，在后院站了一下，回室准备看点书，无意中发现一本旧书，唉！我又一觉，我太恋旧，这是我最大的毛病，修行人的大忌！譬如这本旧书，早已无用了，只为它是在北平同一位好友逛书摊买来的，而她在抗战时就已去世，我一直保留这本书到现在。提起逛书摊只要是在北平读过书的人，都会懂。当然买旧书多半是为便宜，但我还有另一个缘故，不知会不会有人与我有同感，就不得而知了。我喜欢买旧书主要的是为旧书上常有批注。因为各校老师讲的资料不同，可以得到一些值得参考的东西。有一次就有一本又脏又一大股烟味冲人的书被我买来，因为上面有些相当好的资料，买一本书就等于买了几本参考书。可是那本书的气味，简直叫人受不了。我想那本书的主人，一定如古时扪虱谈文的书呆子！于是我就捂着鼻子，戴了口罩，忙忙地把上面的注释抄在一个笔记本上，然后把书丢进垃圾箱里，自己有洗了个澡，才算了事！学生时代真是天之骄子，一个人如

果永远长不大，才是福气！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月十日　阴

晨六时打坐。观想--水火合。

我常在晨坐中观想我喜欢的观。如白骨观，我喜欢自己变成一个白如珂雪的人，尤其白骨流光观。但我又必须请示老师才能放心去做。我不懂可不可以爱怎么观就怎么观？

下午带小妞玩。后院野花遍地都是，可以勉强说，绿草如茵，杂花似锦。梨树也可看到了小果实，可是要仔细地看，因为太高。小妞说她看不见，其实不是看不见，而是她不懂。她分不出叶子和小果实来，因为果实太小了，几乎似一片卷起的叶子。大人也要慢慢看才分得清楚呢！

晚间仍看《圆觉经》，写日记。十一点，打坐。

六月十一日　晴

熟睡中被人叫醒，天还未亮，距黎明还有一段时间呢。听说看火，我急忙披上棉袄，开门一问，原来是马路那边失火。这家男主人说好看得很。他抱着小妞，一家人都站在前门走廊上看火。我担心那家店里面的人是否都出来了！只见火光冲天，救火人员只用皮管对准两边邻家直冲，因为怕波及邻舍，但对那失火的房屋不救，看着一栋房子整个烧完。据说房子都有保险，不值得救了。这时天已大亮，一些人来看热闹，背着照相机来照相，大家都是隔岸观火。没听到有人问问那家商店里有没有人受伤，也没人说声可惜，好好的房子就烧掉了！看完火，回屋关上门打坐。心不太静，可见定力不够！

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点半，打坐。

六月十二日　阴

晨六时打坐。

这几天身心都有一点转变，似乎内心有一点空无所有，不着边际地彷徨，也不是静，也不能说不静，不想吃，却想睡，又不一定睡得着，只是两眉发胀，头不痛，也不晕，但总觉得有一个头的存在。这是说，在平时身体上，哪儿不痛就不会随时注意到它的存在。（怀师批示：到此应从顶门梵穴上空，升华而虚空合一。或以白骨观法而观头骨空了而化光，而虚空合一，但终亦不住空相。）

下午带小妞玩。房东叫人来把太高的杂树砍倒了，草地上乱糟糟的，小妞过不去，叫我抱她。我也就试试我的力量，到梨树下抬头望望，果实又大一点了，小妞问我梨什么时候熟？我说八月吧，我又不是百果仙子，哪会说得准！其实小妞不大吃水果，只是好奇好玩而已。

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十三日　阴

晨六时打坐。

天阴气候变得很冷，六月中仍穿毛衣，必要是如不开暖气，还要穿棉袄。下午带小妞玩。接到一封台湾朋友的信，据说台湾今年奇热，大家都在叫苦，很羡慕我们这儿还能穿毛衣呢。殊不知我正怀念南台湾的冬天呢！总是艳阳高照，不冷也不热。

今夜在未写日记之前，也没打坐，也没看书，不知怎么，心忽然静了下来，就如坐在沙滩，静观河流。恬静极了！眼睛看的是这间小屋，耳朵听的是外面的音乐，什么都清清楚楚，就是不与它们相应。（怀师批示：此乃暂得静境，亦属用心紧切久了，偶然得静，亦属依他起境，并非自得自在。）我试想：平时不喜欢的事务，或最讨厌的热门音乐，或那种哭腔调的印度音乐，现在都不厌烦，总之起不来一点念头。似乎它是它，我是我，各不相干。老师说呢，是不是出神了？（怀师批示：此境并非出神，乃神凝气聚之一种粗象。）我喜欢这种睁起眼睛出神的境界，保持了一段时间。（怀师批示：对的，此境愈持久愈好，定久即当转化，又进另一妙难思处。）

写日记。十一点半，打坐。

六月十四日　雨

晨六时打坐。

昨夜特别冷，室内又开了暖气，还以为要下雪呢。还好，下的是雨。下午带小妞玩，因为下雨，不能出去，就带她贴相片，把她小时侯的照片一张张地贴起来。她大了，大孩子不能只给她吃就了事。我现在才懂得，过去在大陆我常常奇怪为什么有些人喜欢带孩子串门，确实成天带着两三岁的孩子，只在这栋房子里打转，是不太容易呢！但我怕串门，我情愿另想办法，也许自己会累一点。

晚间看《圆觉经》。我忽然想到一个问题，梦中人何以叫中阴身呢？为什么中阴一隔就会迷呢？何谓成性存存？（怀师批示：梦中身，乃属意识范围，不叫中阴身。中阴身隔阴而迷，乃因定慧力之未充也。“成性存存”乃《易经系传》上一句话，即是说此自性常住，不生不灭之大定也。）

写日记。是一点，打坐。

六月十五日　晴

晨六时打坐。

在坐中眼前是似云又似雾，白茫茫地飘动，有时又透出一片光芒，但意境上用观想定住的那颗

星却不动。我不敢久定，因为它的光芒会变大，愈定愈亮，会变成只有光而不见星了。（怀师批示：定久是好的，光愈大，愈亮，是胜境，由定之功德而生，但不执不离即可，不可生避畏之念也。）

在坐中我觉得有一个能知一切的东西，它什么都知道，还能做主，譬如听到外面的声音，它可以只要知而不要住。它也能知妄念的生灭情形，也能暂停意识的流注。（怀师批示：此之一知，众妙之门，等同佛觉也。参之。）但它无相，比过去意境上的那个明点更无相。只能体会，不能言传。我不知道这东西能否把它观起来？老师说呢？（怀师批示：到此何须再加观想？即此灵觉亦不执住即可矣。）意境上的明点，开始就是颗星，只是隐现不明。而它没有一点影子，如何观呢？（怀师批示：不观自观，方为大自在之觉照，是为上品，到此不须再求有相之光明点矣。）

晚间看《圆觉经》。所谓全妄即真，是不是说真是妄之体，妄是真之用，亦即全波是水之意？（怀师批示：你说对了。）

（一九七九年十二月十一日夜十二点十分阅。）

六月十六日　晴

晨六时打坐。

今日周六。连晴几天，以此地而言，颇不容易，加上这家男主人今天有事，他们不准备带小妞出门。于是女儿劝我出去走走。冬天一降雪，地上滑，我就足不出户了。此地的冬季又特别长，所以我能出门的日子并不多。现在小妞要去公园，我们就带她到附近的公园看看。这地方虽不大，公园和教堂却不少。但所谓的公园只是一片草地，几棵大树，其中有四五种娃娃玩具而已。今天太阳大，我们又都穿着毛衣，还是好冷，所以没有人去。我们带着小妞忙忙地绕了一圈。女儿提议到市区走走，于是顺着马路到了市中心，不料正值大拍卖，每家商店门前都摆着一些东西，大半是女用的衣裙之类。小妞要吃东西，，遂带她到一家点心铺吃了一点甜食。再慢慢地散步回来。

晚间看《圆觉经》。十一点打坐。

六月十七日　阴

晨六时打坐。

今天星期，他们午饭后带小妞出去了，去邻镇看印第安人跳舞。据说印第安人原来也是东方人，而且和中国人有关系。他们说新大陆原本与东方相连，因地震关系变成海洋而中断。印第安人还把他们祖先的照片在电视上放映，有点类似中国的古装，看上去似是而非的。总之人间的事说不完，这是强权胜公理的时代。每年美国庆祝哥伦布节日时，谁知道印第安人作何感想呢？

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十八日　晴

晨六时打坐。

老师讲过，在将醒之际，那一段时间，多保持一下最好。我也有此经验，就是将醒还未完全醒来，当然还没睁开眼睛，那种是半睡眠状态，那种境界好极了。

下午带小妞玩。站在后院往前看，马路上来往车辆很多，但没有喇叭声。据说美国只有两种车兴按喇叭，如果听到不断地按喇叭，就知道不是喜事，就是丧车。否则就是你的车妨碍了别人，人家按喇叭表示抗议。除了这些，不兴随便按喇叭的。我记得国内随时都有喇叭响。按喇叭是叫人家让路，此间只有喜车和丧车才有此特权。它们是要争取时间的。其余的人都照交通规则走路，谁也不必让谁。若遇老弱儿童，则驾车的人就会自动停下来，让他们先走，不会按喇叭叫人家让路。而且他们的车子都是鱼贯而行，前面的一停，后边的一定停，不兴超车。所以市区里很少发生车祸（当然不是说绝对没有）。他们也就不懂得何谓市虎了。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十九日　晴

晨六时打坐。

近来比较会做梦，几乎十天半月就有一个梦。昨夜的梦是这样：出门走了几步，见前面太黑，急忙回头，就在这一转头的时间，四周就一片漆黑，那种黑无法形容，如浓墨一般。于是我抬头四望，见前面高处有两扇小窗内有灯光，这时在我站的地方也有一片从窗内射出来的光明了。我正要爬上去看看，忽然记起人家说人死了就是在一片黑暗之中，有灯光之处就是你投生的地方，我一想不去了。忽然心头一亮，又记起所有境界都是虚幻，不会常的，索性闭上眼睛待起自变。这样就醒了。（怀师批示：中阴有此一境象，倘如恶业重者，即此一点亮光亦无。乃会遇此境，有此一念觉甚好，不然真又随境转去了，险哉！险哉！）

下午带小妞在前门转转，门口停着几部空车，行人多半是附近的住户，不是去对门杂货店买午餐，就是去隔壁洗衣店洗衣服。远处的人就不会走路到这里来。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十日　阴

晨六时打坐。

上午阴雨，下午晴了。小妞要我带她出去，我告诉她地上湿有蚂蚁，等太阳多照一下，地干了蚂蚁就会走。她最怕虫子，所以也没有吵，乖乖地看电视。据她的老师说她是全校最好的学生

。遇到有人参观，大半是她表演，因为她心细很少错误。不足四岁能在卡片上签中英文的名字。虽然不太整齐，都清楚地看得出来。她最大的毛病是饮食方面，不但不吃肉类，任何炒蔬菜她都不吃，只会吃酸奶拌饭或白面白饭，或印度的东西有酸奶做的。真没想到遗传有这么严重！据说婆罗门（他们是最高级）世传不吃肉类，他们是低阶级人才吃肉。他们的餐馆不用盘子，是用菜叶包饭菜，吃完了自己把菜叶丢掉，否则婆罗门人吃过的盘碗若被低阶级人碰到，彼此都会感到不幸！当然他们轻视人家，人家也就自卑不愿去惹他们。

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点二十五分打坐。

六月二十一日　晴

晨六时打坐。

女儿她们学校放暑假了，别的地方暑假有四个月，此地只有三个月，寒假一个月。大约为气候不热之故。记得小时候在东北读书，暑假一个月，寒假两个月。女儿在波士顿读某大的时候，暑假四个月，寒假是大考后一个礼拜，圣诞节一个礼拜。又忙着注册，第二学期有开始了。各处寒暑假时间长短不同，我想大半是气候关系。今天他们又带小妞去宾州刘教授家，因为长途电话费太贵，在朋友家打，不方便。所以说好明天晚上由我打过去。一方面我知道她们平安到达，另一方面他们知道家里无事，大家都可放心。他们走后，我除了洗澡、吃饭、稍稍休息一下之外，所有的时间都用来看书和打坐。

晚间看《圆觉经》。十二点半，打坐。

六月二十二日　阴

晨六时打坐。

他们不在家，坐中我把时间观念空掉，尽量延长时间，能坐多久就坐多久。好在现在打坐，腿无痛、麻、酸等感受，问题是现量境不易保持太久。奇怪的是两足的大趾和脚心常常跳动，趾甲长得太快，随时要记着修剪，否则坐中会被它妨碍。

今晨一坐三个小时，接着读笔记。这几本笔记都是各书上的重点和老师的批示。看起来特别入神，有时候譬如参究体会意境上那点妙有，身心都能滚进去，一下时间过去多久，自己都不知道，似乎入定了。所以早上看书最好，因为精力充沛。但平时没有这分时间。如今天只看了几段，就十二点四十分了。我觉得有点饿，才想起来没吃早点。忙进厨房吃了午饭，在后院站了一下，回屋看《圆觉经》。三点打了一次坐。我认为白天打坐不比晚上差。晚饭后，八点给女儿去了一个电话，然后又看笔记。写日记。十二点一刻，打坐。

六月二十三日　雨

晨六时打坐。

今晨仍一坐三个小时，然后看笔记，我又感到饿了，一看钟整一点。真奇怪，看书太容易打发时间了。如果是做家事，或做针线，一天可做不少，成效可观。像这种要用功的书，有时看出了神，一呆就呆上半天，所以她们在家我总要记住时间。从前我奇怪打七的人为何会那么能吃呢？女儿也说打七会饿。现在我懂了。如我一天多打一两次坐，多看几个钟头的书，不吃早点就会饿，人家还要动要跑呢！今天三点打一次坐，六点又坐一次，晚饭后，九点又坐一次。然后看《圆觉经》。写完日记，一点半打坐。

六月二十四日　雨

晨六时打坐。

今晨仍坐三个小时，然后看笔记，十二点整打了一次坐。我觉得子时和午时打坐有点不同，但又说不出所以然来。今天他们要回来了，连日的雨，不知路上好不好走。宾州地方很大，和我们这儿纽约州一样，地方很宽。所以虽然我们这儿出去不远，就属宾州地界，但刘教授家距此有七八个钟头的车程，到家也不可能太早，所以我在午饭后在后院站了一下。这时天已晴了，地上也不太湿。回屋看笔记，三点钟打了一次座。下坐已五点半，忙进厨房做晚饭。七点他们才回来。小妞几天不见了，饭后在我屋里玩了一阵才睡。我仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十五日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视，又带她去后院看梨树。现在果实有点样子了，连小妞都看得出来，用小手指点着说这一个，那一个的。我奇怪这儿的果实何以长得那么慢，大约是气候太冷，不易成熟。热带就不同，记得台湾故居邻家的芒果树，不知怎么就长起来了。提到院子里栽果树，又是此地的一个优点。我们后院并无围墙，也无树篱，而邻家的孩子也并不少，从来没有人来打扰。记得故居邻家那棵芒果树，一天到晚都有附近的孩子来，甚至因此孩子们打架。更伤人的是，如果谁家孩子从树上掉下来，大人还会吵架，半夜都有人在树上玩，不回家。后来那家主人一口气砍了三棵果树。所以我从来就不主张院子里栽果树，不料此间却很安静。

晚间看《圆觉经》。十一点，写日记后打坐。

六月二十六日　阴

晨六时打坐。

将下坐，就听到有人敲门，我已知道是谁。开门一看，果如我所料，那位中国老太太来了。她说晚上睡不着，半夜起来看电视，美国电视半夜放长片，就为这些睡不着的人，或夜间有工作的人。譬如当大夜班的护士，在照顾病人之暇，又不能睡，就可用电视为伴。这位老太太有糖尿病，我劝她少吃点，她却劝我多吃点。当然她有她的看法。她认为委委屈屈地最后还不是一死？不如得乐且乐的好。我也同意她的看法。可惜我的个性不同，既不爱玩，又懒得吃，看来

是天生的出家命了。

晚间仍看《楞伽经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十八日　阴

晨六时打坐。

今晨坐中恍恍惚惚，似在虚无杳冥之间，这是坐中最好的境界。但这种情形自打坐以来还是第一次，这时是亡身亡心的，但其中又有一个能做主的东西，并非空空洞洞。这境界非言语所能形容，我更不能用笔墨说清楚了。我只是觉得这是最好的境界而已。（怀师批示：此乃庄子所说的坐忘之境，甚好。但究竟言之，此境乃神识清净现量之一面，可以暂住，不可以久恋；可以休息，而不可认为归家稳坐之处。如以《法华经》理言之，此亦乃“化城”，并非“宝所”。）

下午仍带小妞玩，看电视。现在的卡通真是进步了，有许多情节都是由童话改编的，人物都很漂亮，不似过去的卡通只逗孩子玩，乱七八糟的。现在的大人也可以看。小妞每晚睡时都由她妈妈念故事书给她听。

晚间我看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十九日　阴

晨六时打坐。

现在天越来越长了，六时天已大亮。因每夜下坐总在一两点后，一睡到亮，太早起不来。人家睡不着，我却睡不够！

下午带小妞玩，看电视。又带她到后院转转，因为我每天反正要出去透透空气，顺便带着她玩，一举两得。梨树也渐渐大了，每下一次雨，梨就长大不少。这时似乎听到电话铃响，急忙进屋，小妞大叫，我只得回头看她。等把她带进屋里，铃声早停了。我们常接错电话，希望又是错的。

晚间看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

六月三十日　阴

晨六时打坐。

我想五点起床打坐总办不到。因为如果五点起来，下午就会疲倦，午间不能休息，只好作罢。今天周六，下午她们带小妞出去了。我洗澡之后，顺便洗洗衣服。又为小妞母女改了两件衣袖，一面做针线。又想到一个问题，就是美国人都喜欢做木匠。一次我问一个女孩，何以他父亲和她弟弟都是木匠。她说美国人即使不是木匠，也喜欢做木工，家里的桌椅最好是自己做的。只是拿一块木头，砍砍弄弄就成一件用具。不花多少钱，不费多少事，也不要很多时间，就可见到成果。他们也不无道理。

晚间我仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十二月十一日夜十一点二十分阅。）

七月二日　阴

晨六时打坐。

小妞上午虽有三小时不在家，我并不闲，忙为她做午饭，送牛奶的，送果汁的，送蛋的，都得我从大门拿到厨房，放进冰箱。有时那位中国老太太来了，再陪她坐坐，就忙不开了。有时女儿买来肉类，一定得早上就做出来，否则晚间气味还没散完，这家男主人会受不了。这家到处都是印度香料味道，我们也习惯了。下午带小妞去看松鼠。美国松鼠好大。在波士顿时，我们楼下院里随时可见，大雪天它也出来觅食，它不怕人，也没有人理它，想是太多之故。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

七月三日　阴

晨六时打坐。

暑假期间，他们忙教暑期班，仍然早出晚归。小妞仍上半天学校（早上三小时）。因为一般父母都有暑期工作，所以孩子仍须进托儿所。其实小妞有我她可以在家的，但他们怕她下学期又不肯上学了，又怕她无玩伴。

下午带她去看松鼠。梨却相当大了，只是不熟。那位中国老太太又来了。多高兴地用棍子打下一个，一看是烂的。因为不熟，打都打不下来。她说：“过一阵叫我孙子爬上去替你摘。”我告诉她，这儿邻居早就说过，不要摘，也不要打，自己掉的才是好的熟的。她大笑。她说：“掉下来的都是烂的，如果换我住在这儿，我才不听他的呢！”

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

七月四日　雨

晨六时打坐。

下午带小妞玩。她要看电视，电视上有儿童教育班，有老师教学，类似示范，她学到很多玩艺。这是一个有意义的节目。电视上的小说她不会看，我也不喜欢看。我只看那个长片：《追求明天》。每天半小时，似乎一辈子都演不完。因为人物熟习了，比较亲切，但每次看完，我都把它空掉。过去我会为古人担忧，现在不会了。现在知道连自身都是虚幻，何况故事！

晚间看《习禅录影》。

我有一个问题：人在极度惊骇之际，顿然失去个我的感受，那一刹那是不是就是本来面目？（

怀师批示：岂但在恐惧时，凡人在喜、怒、哀、乐至极度时，皆自接近性地，呈现性境之本来面目，但因平常不认知定力，不参透慧观，故当面错过，不自觉知，不能证自证耳。）

写日记。十一点，打坐。

七月六日　晴

晨六时打坐。观想--白骨观。

我不知道白骨观可不可以随时观？我喜欢自己变成一个白骨人，白如珂雪，也可以把别人也观成这样，而且不一定在坐中，睁起眼睛也可以，很好玩。（怀师批示：当然可以随时随地观，但在智境上，不可偏执耳。）

下午带小妞玩，看电视，然后带她去看松鼠。梨快熟了，松鼠抱着一个梨跳下来，顺着路又到另一棵树上去了。小妞问："松鼠呢？"我说"它回家了。"小妞忙说："再给它一个，它还有妈妈呢。"我说："它会再来，再给它好了。"她笑了。赤子之心，纯洁可爱，污染心都是后天的。记得她妈妈小时侯用一根树枝打一只蚂蚁，我先叫她不要打，她笑着以为好玩。于是我说："你打它，它妈妈会哭啊。"她一惊，立刻停止动作，而且泪流满面。从此她再也不打小动物了。怕它妈妈会哭！

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

七月八日　雨

晨六时打坐。

坐中我觉得意识现量境如虚空，意念如浮云，意念之起是不知不觉的。我认为内缘法尘比外缘外境更麻烦，此所谓内魔也。必须在依他起时，一觉即离，或大意了，正缘时勇敢地一断。但说得容易，实行起来，不太简单。因为如果去注意它，心就不净。大致都是刚上坐时心是一片空灵，但时间一久，何时妄念起来有时不太清楚，有时能清楚知道马上就不依他起了，就不会形成遍计所执。

下午带小妞玩。她有画葫芦的天才，只要你给她个样子。不像我从来就不会画葫芦，只会讲自己的话，一学别人就会弄得四不像了。

晚间看《楞严大意》。写日记。十一点，打坐。

七月九日　阴

晨刚起床，就感到脚不对劲，原来发脚气了。大趾全是水泡，不弄破胀得很，又痒，于是我就把它剪破了，流了不少水。女儿买了一种喷汽的药，喷上去立刻止痒，但不能行动，因为脚肿了，不能穿鞋。于是把小妞送到一个大女孩家，一点钟一块钱。他爸妈下课，约四点半后才接她回来。我既不能打坐，也不能写日记，只得把要点大概记下来，以后补写了。

七月十日　阴

晨起见脚仍旧肿胀，我用热水一烫，又喷了几次药，当时虽能止痒，但不持久，于是愈喷愈肿，最后两只脚都烂了，越弄越糟糕。据说留学生体格检查时，有湿气不准出国，虽然许多有脚气的人照样出来了，但你不去碰他，他也就管不了那么多。于是我想到一个有脚气的朋友，她住得不太远，打个电话给她要药，正好她有香港来的湿气药，她说马上寄出。但只有半瓶，先寄来用用再说。

七月十一日　晴

晨起见脚肿得更厉害，两只脚全是酒精味。我懂了，湿气细菌是最顽强的，酒精加一点药，不但杀不了细菌，反而把好肉都淹坏了。于是我擦台湾带来的达母膏。小妞一见面，就问哪天才会好。达母膏可以消肿，凉凉的也颇舒适，但可治标而不能治本。而且止痒也不太行。它毕竟不是专药。

七月十二日　阴

晨起见脚肿全消，但我知道没用，因为虽然消肿，水泡全在。下午朋友的药到了，急忙洗脚擦药，我知道这点药不会够，又忙忙记写了几个字请台湾朋友寄药来。我一天都在床上，只要脚不痒的时候我就睡在床上把心空掉，如同打坐。效果也不差。

七月十三日　雨

晨起见脚肿全消，但我不敢再弄破水泡，因为药不多，一定要等台湾的药到了才行。但我有信心，药来的一定很快。只要有药我就知道怎么办。自从打坐以来，这是第二次发脚气。上次病了一年多，也是台湾寄来药医好的。台湾的成药相当好，普通小病，用不着找医生。我一生只有脚气和胃病。在台湾都不成问题。我这脚气病也不知是不是我爱走路的关系？发病是不是打坐的关系？（怀师批示：一半由打坐而发，今后如再发时，当即来信，我即寄中药给你，须内外兼治方好。）晚间我看了《西游记》。

七月十五日　阴

晨坐半小时，脚上水泡由小变大，不理它，把它空掉。但还不能走路，就在床上看点书，又不能用功，只能看一点平时看过的书，等于复习，或看看批改的日记。如果脚不太难过，就睡在床上做打坐的工夫。只等台湾的药。因水泡不弄破，擦药没什么用，但药不够，弄破了更麻烦。

（一九七九年十二月十一日夜十二点二十分阅。）

七月十六日　晴

晨起见脚肿全消，试试打坐。坐中脚痒坐不下去，只能说休息了一下，颇觉心烦。于是睡着把心空掉，但不如平日心静，总是心情不宁。这几天食睡都失常，一想到什么都不能做，我又是个爱走路的人，连坐都坐不惯，尤其是不能用功，这是我最怕的事。因我平日全靠看书，尤其是用功的书，才能心情平静而舒适。一旦卧病，睁起眼睛不能做事，真受不了！（怀师批示：由此可见平时定境皆是假相，真正明证，无往不定，无处不定，随时都在定中，并不因顺逆境而变去。）于是看《红楼梦》，此书可以作道书看的。我喜欢开卷和结尾的那些诗。

七月十七日　阴

今晨试坐半小时。脚又胀坐不下去。昨夜听雨声入睡很好。不啻打坐。记得在国内一发脚气，就请人打针。有一次耳朵发湿气，肿胀出水，本来已和邻居太太说好请她来打针，不料当夜因感冒发高烧，第二天耳朵的水气全烧干了，比打针、擦药更快，因为打那种针也无非是使血液温度增高来杀细菌，作用是一样的。

七月十八日　阴

今晨又试坐半小时，仍不理想。药快用完了，病只好了一半，我知道如果药中断了，又会严重。记得在波士顿时，有位美国朋友生脚气，住了好久医院，美国医生专门小题大做。这种病既不能根治，又何必费那么大的事，在国内只要买点儿成药擦一擦就好。这次完全是酒精喷坏了。我也不知道这是不是打坐的关系，所谓有病报病？（怀师批示：不错，宿业渐现，如精进不懈，则渐消除。）

七月十九日　雨

今晨坐了一小时，虽然不理想，还算清净。脚痒时就擦脚气药，肿时就擦达母膏。就这样维持，天天盼台湾的药快来。每每做空的功夫仍是很烦。又堆下一堆日记，越想越烦。看书也在看，但进不去。平时看用功的书，要把人都看进去了才算。

七月二十日　阴

晨六时打坐。

今天接到台湾寄来的药，连小妞都大叫药来了。我立刻洗脚擦药。也许是心理作用，药一擦上就觉得凉凉地好舒适，在国内就不会有这么大的感觉。所以说：“不下高山，不显平地。”在国内哪儿不对，买点成药一擦，大半都可以好。这种病根治很难，美国找医生也无特效药，不过治标。台湾的成药就好。

晚间因脚好得多，一松就想睡觉，因多天没睡好了。

七月二十一日　阴

晨六时打坐。

今天脚不痛、不痒，只是疲倦。午饭后，因是周六，他们带小妞出去了。我睡了一个下午。女儿她们回来了，说后院的梨已熟了，掉几个在地上，都被蚂蚁啃坏了，只拾得两个好的。小妞爱新鲜，其实她只吃了半个。有时候吃苹果只吃皮，不吃果肉。她吃东西怪得很。

晚间看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十二日　阴

晨六时打坐。

今天似乎清爽多了。因为星期，他们都在家，邻家的美国老太太及孙子们都来玩，也捡了几个。女儿说等有多的会捡一袋送给他们。捡梨很累，去年捡梨都会腰酸背痛。现在掉得还不多，大半都被蚂蚁啃坏。这梨是好种，很甜，比市上的好，至少也是新鲜。我坐在木级上看她们捡，我还不敢乱动。因为杂草太深，没人除，所以梨掉下来，有时就找不到了。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

七月二十三日　晴

晨六时打坐。

多天没有好好打坐，觉得烦闷不堪，尤其不能看书。我一生从读中学开始，一天不看报、看书，就会觉得空空的没有吃饭似的，无论做什么都无法填满这一空隙。很多学生都习惯一面吃零食，一面看书。而我除非是假期中长夜看书，才记得吃点东西。不识字的人说，你们天天看书，又看不出花来。现在我了解不识字的人不知道书中要什么就有什么。你告诉他说书上有人物、田野、楼台之类，他不相信，他说你骗人，因为他看不见。也如同我们打坐，会有什么境界，甚至说什么化工，没有经验的人他绝对不信。但我虽没什么真正的经历，我却深信不疑。

下午小妞捡了几个梨，用袋子装好。她拿不动，我提了上来，因脚刚好，颇觉吃力。

晚间看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

七月二十四日　雨

晨六时打坐。

每晚仍洗脚擦药，防它再发。这东西很讨厌，在学打坐之初，也就是用美国成药，一直不好，最后还是台湾寄来治好的。那次竟痛了一年多，几年没发了。有人说发脚气就没有别的病，也许有点道理。譬如我有脚气，除了还有点胃病之外，再没有其他病了。自从学打坐，也只偶尔发这两种病。有一次三叉神经痛，那是特殊情形，可能是气机通不过的关系。

下午天晴了，带小妞去捡梨。今天因雨后，梨掉的多些，大半都被蚂蚁和虫子啃坏。

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十五日　阴

晨六时打坐。

暑期班的课大半在上午，所以女儿他们回来得早些。本来有位太太要来捡梨去做罐头，我们告诉她以后有多的再请她来捡。美国人真有力气，要上班，她们都有工作，还要做罐头。因为做成罐头能放很久，否则不易保存。如果她们有这两棵梨树，不知要做多少罐头，可能会做罐头去卖。现代的美国妇女苦得很，因为她们闹妇女运动，在家做家事，带孩子，在外工作，什么都做，表示她们的能力不弱于男人。所以美国女人比男人苦。当然美国的女权确实提高不少。总之闹革命总要经过一段苦难的日子，也是难为她们！

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十六日　阴

晨六时打坐。

又恢复日常工作。但脚刚好，不能多走多站，对我来说，很不习惯，想来还得休息一段时间。

下午仍带小妞玩，先看看电视，又教她剪贴，她都做得很好。一阵笑声，门铃响了。她爸妈带来一位太太和一个女孩，小妞一见高兴极了，原来是她的同学。她们是来捡梨的。于是我领了小妞和大家同到后院。今天梨掉得不算太少，孩子大人嘻嘻哈哈地捡了一袋。客人有车，拿得动。小妞很乖，她们叫她留两个，她说："树上还有。"

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十七日　雨

晨六时打坐。

天气渐暖了，至少不冷。病后总觉疲倦，每晨仍在厨房外走廊上站站透透空气，。忽然电光一闪，雷声大作，如果是前两年会被吓坏，现在只是忙进厨房，关了门。厨房瓦斯味重，且我一个上午都在厨房打转，所以我总是喜欢打开厨房的门。

下午仍带小妞玩。外面细雨未停，小妞问什么时候可以出去？我说雨一停就可以了。她虽在看电视，却十分注意窗户外面，忽然她大叫："雨停了。"我只好带她出去，捡了几个梨，小妞不吃梨，但喜欢捡梨。

晚间我看《圆觉经》。写日记。十一点打坐。

七月二十八日　晴

晨六时打坐。

今天晴了，一进厨房，先打开门，到后院站一下，凉风拂面，颇觉舒适。靠近八月，还没多少夏天的意思，似乎永远都不会热。今天周末，女儿要我和她带小妞去公园玩玩。午饭后，我们就出发，公园就在附近。过了马路，转个弯，我拉着小妞上了个小坡，就到了。天不热人不多，只有几个孩子在打秋千。我们坐在草地上看小妞玩。她妈妈还带了书去看。小妞毕竟还小，如果大人不在，她会被欺，因为她不会让人，人家当然也不会让她。可是那些孩子没人带的，都比她大，所以娇惯的孩子，在外面会吃亏的。女儿小时候因为是独女，在家难免娇点，但我就注意到这一点，我总是教她让人，所以她在外面还没吃过亏，很能适应环境。

晚间看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

七月二十九日　晴

晨六时打坐。

今天星期，上午我带小妞去捡梨。因为昨天没捡，都被虫子啃坏了，只拾得十来个完整的。下午小妞的爸要洗车，不想出去，女儿要带小妞去游泳，我只好陪她们去。天还不够热，人不多。这也是一个比较大的公园，里面有一个大水池，可以玩玩而已。其实到处都有游泳池，因为人多不太好，只有这儿比较清净。这还是经人介绍来的。路不太近，我走回来也就累了。也可能是我的脚病还未复原。

晚间看了《西游记》。写日记。十一点，打坐。

七月三十日　晴

晨六时打坐。

坐中因昨天路走多了，脚又肿痛，不能多坐。

暑期班学生不多，有的是为兴趣来学点东西。也有为下学期先打一点底子的。这家男主人教一二年级的世界宗教概论和印度教。女儿教高年级的中国哲学，包括儒、道、佛、禅，比较专门。他们把儒家列入宗教里面。

下午他们带小妞去游泳。回来后，女儿说连晴几天，太阳比较厉害。她教小妞先学玩水，小妞在水里还不会热，她在池边晒得难过。小妞的爸既不会游，也不喜欢，更看不惯男女共池。于是他躲在车内吃花生、睡觉。其实游泳对健康有益。女儿七岁就由她爸教她，她可以在水底捞物，她很会游，也很喜欢，过去读书没时间玩，而现在因对方兴趣不同，她只能赤脚站在水里教小妞游。

晚间我脚痛，勉强写了日记。没打坐。

七月三十一日　阴

晨七时半打坐一小时。

下午小妞要我带她捡梨，我捡不动。正闹着那位中国老太太来了，先让她休息一下，吃杯果汁，然后我们都到后院。她带小妞捡梨，我坐在木级上看她们。她选好的捡了一袋，我叫她都带

回去。她家里有老先生，还有个孙子，放在冰箱里慢慢吃。她不好意思，说留点给小妞，我告诉她小妞不大吃水果，只是好玩，连一个都吃不了。正好她是来洗衣服的，有小车，放在车上就拿走了。

晚间擦药，写日记。十点打坐。

八月一日　阴

晨六时打坐。

休息两天，脚肿全消。因已不痒了，就擦达母膏，此药消炎最好，所以有万灵药之称。自有脚痛以来，就没有好好打坐。今天一坐，清净得很，大出意外。

下午带小妞玩，先看了电视的卡通，这是娃娃节目。然后带她去捡梨。树上的梨并不多，但除邻居之外，还得送点给同事，因为他们都有孩子。有些还是小妞的同学。还得带点去办公室。每天掉得不多，要等她们回来，就都被虫子啃坏了。而且小妞又爱捡着玩，我只好带着她连玩带捡地捡了半袋。问题是我脚将好，提不动袋子，最怕累坏了脚，又妨碍打坐。每天捡的放在冰箱里，存起来，才能送人，否则一天捡不了多少。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

八月四日　阴

晨六时打坐。

今天周六，小妞出去了。午饭后，我无意中打开电视，又见着那个哑女，她似乎已习惯了那种生活，还很活泼自然的。我近来有一种感觉，譬如看什么东西看呆了，似乎将要和它合而为一。我想人投生就是这样，糊糊涂涂地一下，这点灵知就与那胎儿合一了。（怀师批示：然也，不错。）人的身体只是一部机器，在投生的时候，没有选好机器，这一生就大受它的影响了。（怀师批示：凡人一切由业力因缘而成，自难自主。）

晚间我看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

八月五日　晴

晨六时打坐。

今天星期，有人要来捡梨，因为是约好的，所以他们都没出去。上午我刚一开门，见后院有两个小女孩藏藏躲躲地在那里，我忙退了进来，给她们方便，捡几个去。自己又吃不完，为什么不给大家分一点呢。过了一阵，我才带小妞去捡几个，见地上掉得不少。每逢雨后，就会掉一些的，有人内行，所以要来捡梨。大约四点左右，一位同事太太带着一个男孩来了。小妞母女也帮他们边笑边玩，捡了一大袋。我在厨房伸头打了个招呼，那孩子问妈妈说："她们叫什么名字？"他妈妈说："你只说嗨！就好。"

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十一日　阴

晨六时打坐。

每天捡梨，本来是带小妞玩，不料竟弄得腰酸背痛，妨碍打坐，坐中腰不舒服。虽说拿不动，就放在地上，等他们回来再拿，但事实上，总难免要提一下，就是女儿她们捡捡也说很累，腰酸背痛的，现在才知道哪一行都不容易。我们认为还是读书比较好，也许毕竟还是读书的种子。

下午因为今天周末，大家动手，把深草里的都找出来，装了两大袋，有很多好的都被虫子啃坏。小妞问："虫子又没眼睛，怎么晓得是好的呢？"这确实是个问题。即使虫子有眼睛，也不见得能分出来好坏，我想是靠嗅觉。

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十二日　阴

晨六时打坐。

今日星期，他们带小妞出去转了一圈，我就打了一个钟头的坐。刚下坐，只煮好开水，准备泡杯茶，他们就回来了。休息了一下，大家又去后院捡梨，一方面带小妞玩，另一方面，每天的梨已集得不少了，计划分送各家。而且梨并不整齐，有好有坏，也要搭配一下，每家熟的同事，各送一袋。我看着那些梨，又出神了。我想如果是在台湾，就可以运些去台北，老师和同学也尝尝。我知道老师吃东西不多，水果也不例外。但总是我的心意，同学们总可吃一点。就这点小事，都办不到！（怀师批示：谢谢！如同亲尝。）

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十四日　阴

晨六时打坐。

我现在的意境上是一个亮星，我有事就做事，无事就闭上眼睛，心无所住。有时候意境上有颗星，有时候连颗星也没有，但也不是空空洞洞，我也说不清楚了。在带小妞玩的时候，我和她玩如同她的玩伴，忘了一切。（怀师批示：不执着，即为胜境。）

下午带小妞捡梨，因风大，捡了两个，就哄着她回屋了。她平时喜欢在后院空地玩沙，用小铲铲着玩。美国有一大盒、一大盒的沙卖，大多数人家都有，买来放在后院，孩子们可随意在沙坑里玩，女儿就要买给小妞玩。我觉得她还小，弄到眼睛或耳朵里都不好。明年再给她买。我见外面风大，想到国内的台风，它一来，家家关门闭户，如临大敌，它去后只留下一些被它破坏的残迹。其实它来去无踪的，谁见过风的面目？因为它无相。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。
八月十五日　雨
晨六时打坐。
坐中听雨声，在半睡眠状态，既清净，又舒适，不想下坐。

到厨房为小妞煮面，顺便自己也吃一碗。有时候人在做事，心却在坐中，尤其听到外面雨声，心里空空的，似乎被雨水洗净了。下午带小妞玩，看电视之外，教她认中国字，写中国字。她很会画葫芦，模仿能力相当强，她妈妈要我多教些，我总觉得她太小怕伤了脑。美国学校对智力发达、特别智商的孩子，叫什么天才儿童，能学多少就学多少，不管伤不伤脑，所以有的很快就中学毕业了。总之能的一直上升，不行的就改行学其他自己喜欢的东西，很多人都学木匠。在他们看来，一个大学教授与一个木匠并无高下，只是兴趣不同而已。
晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。
八月十七日　阴
晨六时打坐。

下午带小妞玩。她告诉我，她喜欢游泳。我说："妈妈会带你去的。"她喜欢游泳，喜欢玩，喜欢跳舞，活泼之处，承袭了她妈妈的优点。她爸对这些连看都看不惯。女儿希望他学学打拳，练练运动，我却希望他学学打坐。最后一样也学不成。因为人到中年，生活习惯一切都成定局，所谓："江山易改，秉性难移！"一个最怕寂寞、最耐不得凄凉的人，无事不能静静地看点书，看书、写信都要以音乐为伴的人（又不是轻音乐），哪坐得住。我又带小妞捡了些梨。她真怪，看着梨好喜欢，可是一个也不吃。
晚间我看《楞严大义》，写日记。十一点，打坐。
八月十九日　晴
晨六时打坐。

今日星期，上午大家捡梨。邻居美国老太太过来问，她可不可以再捡一点。她说她把上次那些都做成罐头，送给她的孙子们了。于是我们把自己捡好的半袋，送给和她同住的那个侄女。她有几个孩子，从不过来打扰，当然也都大了。可是孩子毕竟是孩子，如果没有教养，也就很难不被打扰了。我提议送一袋给楼上女教练，他们认为她自己不来捡，就算了。捡梨是很累的。但我认为人家是不好意思。在美国来说，楼下是属我们的。我虽然也可以捡点送她，但我毕竟不是这家的主人，多一事不如少一事的好。
下午他们带小妞去游泳。我洗澡洗衣之后，看了一点笔记。
晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。
八月二十日　阴后晴
晨六时打坐。

今天他们回来得早。暑期班已告结束，因为九月份即将开学，下学期又来临了。小妞的学校义卖各种家长的捐赠，有衣服、有食物等等，女儿说去看看，也买东西，捧捧场。于是我们带了小妞散步而去。其实没什么可买的，只为小妞买了一件大衣。在大太阳下确实很晒，但这样才有一点夏天的味道，否则就简直不知这儿还有夏天了。这种天气，在此是很难得，还有人坐在外头追到太阳晒呢！我晒得很想走开的时候，就会回忆到国内的夏天，又故意多晒一下，多感受一点夏天的滋味。因为义卖地点是一个公园，我们在里面转了一圈，然后顺路再走一截到超级市场，买了菜。可是回程路就远了。于是打电话叫小妞的爸开车来接。
晚间我看笔记。写日记。十一点。打坐。
八月二十一日　阴
晨六时打坐。

天阴室内凉凉的，不冷也不热很好。下午带小妞捡梨，捡了半袋。树上梨已不多，再下一两次雨，可能就打光了。天阴不好游泳，怕下雨麻烦。小妞吵着要去公园，她妈妈只好带她去转转。送信的来了，有一张台湾的挂号信的通知单。我一见到这种东西，我就会觉得美国人之笨。在他们认为本人亲自来取，还有什么问题。殊不知通知单又薄又小，夹在信里，稍一大意，就会弄掉，何以知道人家一定收得到呢！如果由本人签字收到，才算可靠。当然一般来说，都会收到，如果完全收不到，也就有人抗议了。但有缺点之处，不早设法补救改良，总会有人倒霉！
晚间我看《禅秘要法》。写日记。十一点，打坐。
八月二十七日　雨
晨六时打坐。

我现在最爱在坐中听雨声。我现在也才知道这条路是一条羊肠小路，还是一座独木桥，别看那些坐死古洞的老僧，不一定都是成功的。即使修成了，也不见得不退坠。所谓修道者如牛毛，成道者如麟角。就算摸到了那点门路，修炼期间更不简单，稍一疏忽，就会功亏一篑！话虽如此，但既然钻了进来，就要有不成功便成仁的决心。必须探个究竟，走一步，算一步了。（怀师批示：正当如此！）
下午带小妞看电视。雨一直不停，也就不能出去捡梨了。
晚间看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。
八月二十八日　阴
晨六时打坐。

我正在坐中，忽然插进来一种音乐，那调子如同念经，我知道外面正放印度音乐，印度的宗教

音乐。这使我忆及父亲逝世时，在庙上念经伴灵的情形，似乎将置身与那种情景中了。急忙一觉，默诵心经，那声音虽然仍在，而我却不受影响，似乎它是它，我是我，各不相干了。

下午仍带小妞捡梨，正好那位中国老太太也来了。我告诉她，梨将告结束，已是硕果仅存了。我本想在冰箱里拿几个给她，正好她来了可以捡几个新鲜的去。
　　晚间我看《定慧初修》。写日记。十一点，打坐。
　　八月二十九日　阴
　　晨六时打坐。

夏天就过去了。一下雨，室内凉凉的，倒也不冷。从台湾带来夏天的短袖衣服，都穿不着，穿单衣服的时间，不会超过两个月，又要外面加件毛衣了。此地夏日之宝贵，就如台南冬日之可贵一样。我只有外出，经过几次大太阳，才感到一点夏日的滋味，否则几乎不知道这儿也有夏天。可是在这种地方，每年夏天这家男主人也要吹风扇睡觉。他说印度人都睡在屋顶上呢。
　　晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。
　　八月三十日　晴
　　晨六时打坐。

女儿他们今天去学校，给学生注册。男主人教一二年级，是必修科，学生多些。女儿教高年级是选科，因为这种东西真正要深入的人不太多，而且学校规定一班不得超过三十人。她班上的学生都很用功，因为不是真想学点东西的人，就不来了。有一次，一个学生不及格，女儿就在他卷子上批说他没写完，可以补考。他来封信质问说，他是不会，何以要说他没有写完。女儿回他一封信说，这样是给你一个补考的机会，否则你就不及格了。于是他又来封信道歉、道谢。因为班上只有他一个人不及格。当自己做老师的时候，才知道老师对学生也是一番苦心！
　　晚间我看笔记。写日记。十一点打坐。
　　八月三十一日　晴
　　晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。新闻上有一对新婚夫妇的照片。据说男方是父亲的儿子，女方是母亲的女儿，他两从小在一起长大，这种婚姻，是最自然不过的了。在家庭来说，也是最美满的。但在我们中国人看来，仍是属于兄妹，一方算继父，一方算继母。过去都同姓不婚，据说五百年前是一家。记得在长辈朋友中，有为同姓不婚的阻碍，双双投黄浦江的惨事。如这种一个是父亲的儿子，一个是母亲的女儿（带来的），事实上确实没有血统关系。看完电视，又带小妞捡了两个梨，树上已没有梨了。我给小妞说：“它给你说明年再见了。”她笑了。望望树上说：“好。”
　　晚间我看笔记。写完日记，十一点，打坐。
　　九月五日　阴
　　晨六时打坐。

在坐中整个头顶似乎有个盖子，不重、不痛也不痒，只是有此感觉而已。眉心倦，想睡觉。

下午带小妞玩，看电视。忽然我想起在国内时有人说过，台北有一位功果上人（不知是不是这几个字），顾名思义，当然是密宗上师了，据说是位女的。她能知过去未来，她能领人家见着死去的亲人，但不许碰死者，而且见到的人，都是临死时的样子。这点我觉得就不对，人家要见死者，当然是希望要见他知道他现在的情形，谁要看他临死的样子呢？据说后来因为人家拍照就不灵了。我想老师一定知道这回事，是否真有其人其事呢？（怀师批示：我知道，不必多问。一句话，大抵“人情嫌实不嫌虚”。）
　　晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。
　　九月九日　晴
　　晨六时打坐。我每晨坐之后都转转眼睛。

今天是女儿的假生日。她生在重阳节，是个登高的日子。在她未婚之前，我都是为她过真生日。但农历不易记得，所以她婚后就改用阳历了，这样容易记些。其实家里也有中国日历，但他们要怎么过就怎么过吧，我已管不了那么多了。他们提议出去吃饭，我要吃晕车药，真不想去。但他们是一团高兴，一番好意，我不便破坏气氛，大家一起出去了。美国的馆子实在不好吃，个人要个人的，各人有一份。小妞什么都不吃，只吃冷饭。饭后又逛逛百货公司。乘车而返。
　　晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。
　　九月十日　晴
　　晨六时打坐。

今天要请一个新从台湾来的朋友吃饭，因为这家男主人吃素，所以现在请客很不方便。过去在波士顿时，常有中国同学来访，甚至女儿去燕京图书馆查书，常常碰到熟人，临时约来家里吃饭。我们那时常去中国城买菜，临时也能凑上几盘。再说同胞在国外相见，就如他乡遇故知，是人生四大乐趣之一呢！不管什么菜饭，也都吃得开心得很，一谈几个钟头，不倦。现在此地一共不过六家中国人。每逢他们来请客，我们母女总是道谢，因为酬客不便。今天五点钟客人来了。他是师大的，过去女儿读过师大研究所，也算校友。我只做了三个荤菜，其余都是素菜。饭后，我想他也是觉得不是清一色的中国人，始终不太自然，坐了一盏茶的时间，就告辞了。而我们也不便留他。不能像过去，大家尽欢而散。
　　晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十一日　晴
晨六时打坐。

下午正带小妞玩，看电视。忽然她向窗外一望，她说有太阳了，她要出去。我就带她出去玩沙，一直到她玩累了，要求回屋，我才带她进来，如果不是她的要求，她不会听我的。她确实很聪明，也实在很皮，总是什么都要自己做，实在做不了，才肯找人。当然，从小养成自立的习惯是对的。但一个人太自命不凡，大来就会有很多不如意的事。在我的亲友中，所谓聪明反被聪明误的人，不知有多少！我记不清了。是不是苏东坡说的“世人生子望聪明，我被聪明误一生，但愿吾儿多懵懂，无灾无难到公卿。”，这样才对。（怀师批示：相传此诗如此，但未加查考，姑妄凭记忆而改正：“世人都说聪明好，我被聪明误一生，但愿生儿愚且蠢，无灾无难到公卿。”我今忽然兴至，反此诗一首：东坡悔被聪明误，我说聪明不误人，只怕聪明不透顶，聪明翻累最愚身。）

晚间看《禅秘要法》，写日记。十一点，打坐。

九月十三日　阴
晨六时打坐。

现在颇有深秋的意味，不冷不热，以此地来说，是最好的天气了，一件毛衣足够。晨坐是最舒适的。有时晨坐，衣服穿得不适合，不是冷，就是热，有时起身换了衣服再坐。有时懒得起坐，就慢慢空掉此一感受。但热点没大关系，冷了却怕受病，万一受了风寒就不好治。

晚间我看《楞伽大义》。十一点，打坐。

九月十四日　阴
晨六时打坐。

在厨房做完了事，刚才回到客厅，坐下不到五分钟，听到外面似有响动。掀开窗帘，一个推车过去了，似乎是个伤残儿童，被一个中年人推着过去了。我忽然想起女儿给我说过，美国有一种人靠遗产为生，自己什么事都不做。但他们也不闲着，常为社会服务，譬如伤残儿童，没人照顾，他们就去照应，每天推他们上学，推他们回家。只要是劳力的事，他们能胜任的，都能不辞劳苦地去帮忙。我记得国内也有这种靠遗产为生的人，在我的亲友中就大有人在。但他们虽然有时候也捐助穷人，可是他们多半是公子身分，到了中年就更是老爷身分了，不见得肯付出劳力为社会的伤残服务！他们会认为劳工有失他们的身分。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十五日　阴
晨六时打坐。

下午正带小妞看电视。门铃响了，那位中国老太太又来了，一进门就说：“我又来了。”我说：“欢迎！”她还是那么喘。我最怕人家喘，似乎是气接不上来，急给她一杯果汁。谈话中提到那个台湾新年来的学生，不习惯美国的生活，常去她家打牌，在美国一切都受不了，不管是饮食起居，都不习惯。我说：“既来之，则安之。讲什么习惯不习惯，反正是学生，毕业后再说，喜欢美国就在美国找工作，否则就回去为国服务。过去有些朋友的孩子，一下船就给人家扛行李赚钱，半工半读的，到今天也都读出来了，结婚生子的，成家立业的，大有人在。一个人不乘青年时代打好基础，就落得老大徒伤悲了！”

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十六日　晴
晨六时打坐。

今天星期日，一早楼上楼下的电唱机此起彼落，好不热闹，我在坐中知道而已，并不相干。我现在，可以说这几年来就学到了这一点，无论任何环境之下，都能打坐或看书。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

九月十七日　阴
晨六时打坐。

下午带小妞在外面玩，一个不认识的人走了过来，对我“嗨”了一声，我也只得回了一声“嗨”。我一眼就看到他手里拿着我的批回的日记。他说，因为他去过台湾，他也和台湾朋友通信，所以邮差送给他，他也没大注意地签了字。可是拆阅之后，愈看愈不懂，他才注意封面，写的是六零九，所以送了过来。他和我们是隔一家的邻居。在他道歉的是拆错了信。而在我却是非常感激物归原主。如果他不送来，我又能怎样呢！天下的事怪得很，有时候绝对不会掉的也会掉，而有时候已经掉了的又会回来。回屋后带小妞看电视。

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十八日　雨
晨六时打坐。
我最喜欢坐中听雨声，似乎那雨水能洗净心垢，清爽异常。

下午仍带小妞玩，看电视。这时外面天已渐晴，小妞要出去，我告诉她外面地上都是水，不好玩沙。只要一出太阳，我们就可以出去了，于是她不时看看窗外。电话铃响了，是合作社的人叫他们去拿米，因为糙米普通店不卖，有也很贵，合作社是大批地买来再分，既便宜有省事。记得去年还有一块地谁喜欢种菜可以种，这家男主人也去参加过种菜，可是成熟了，没人去收，据说收很吃力。女儿说，毕竟不是种菜的人，今年谁也不去了，那块地也就荒废了。

晚饭后，他们带小妞去拿米。我看了《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十九日　阴

晨六时打坐。

一早他们才出门，我听到外面有动静，接着有人敲门，我已知道是谁了，果然那位中国老太太又来了。她是来隔壁洗衣服的，一进门就喘，我忙给她一杯果汁。我说：“何以不等天晴再来？”她说：“等不到呀！孙子一天换一件。出来也顺便走走，在家闷得慌！”人生就是如此，所谓家家有本难念的经。人总觉得那山比这山高，其实等他到了那山之后，他又会觉得那山并不一定比这山高了。人最好是能随遇而安。各种环境，各有好处，当你在逆境中时，可以借它了解人生，锻炼心性，未尝不是好事。人若在顺境，是永远长不大的！（怀师批示：可惜世人大多是长不大的，一笑！一叹！）

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月二十日　阴

晨六时打坐。

坐中就听到小妞的笑声，电话铃声，他们出门，关门，他们走后送牛奶的来，都清楚知道，但却坐的很好，不起一点杂念。就是说什么都知道，什么都不着。下午带小妞玩。她很会盘腿，小人骨软，小腿一盘就盘的很好。我想如果这么大就学打坐，不知会有什么境界？（怀师批示：如知此，即转凡成圣。如不知此，凡夫而已。在此知与不知之间，究竟如何，试参究之。）

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点二十分，打坐。

九月二十一日　阴

晨六时打坐。最近坐中，除了净境之外，没有什么进步。

九月二十二日　晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。电视上正介绍一种气功。那些人是从台湾来的，装束类似戏台上武打的小生，能在肚子上尽力用刀砍而不伤，或一掌打断几根木棍之类。我觉得这种东西为锻炼身体是对的，但打打拳，或学学瑜伽也就可以了。要学得这样，似乎一掌就能打死个人，那有什么意思呢！据说学气功的人死的时候不易断气，如果如此，那就更没意思了。记得有人说过，一个修行的人，他说他能履水如地，旁人笑了说，如果修了半天只能如此，那又何必费那么大的事呢，坐个船不是一样地过去，浮根木头也过去了。现在差不多的人都会游泳，还用得着去修行呢！（怀师批示：你说的一点都不错。可是历来许多修行人，一心只想履水如地，或临空飞翔呢！可笑！可怜！）

晚间我看笔记。十一点，打坐。

九月二十四日　阴

晨六时打坐。

将下坐，门铃响了，我知道是谁，果然是那位中国老太太来了，我照例先给她一杯果汁。她往沙发上一坐，看上去很疲倦地说：“在家实在太闷，出来又没地方走，女儿家又远，孙子一上学，一个人做什么都不是！”我听了很奇怪，为什么不看点书呢！于是问她要不要看点书？她问：“有什么书？”我就带她去书架边，由她自选，结果一本她都不要看。我说：“如果我是你，有那么多的时间，正好学点东西，可以研究一种学问，既打发了时间，又能学到一点什么。”她说：“学什么呢，本来是准备学点英文，可是那个印度太太不行。我也去了几次，但学了半天，我觉得，我会的还是那些，我不会的还是那些，甚至于都教错了，还学什么呢！再说我们现在哪儿还是学东西的时候，最好就是几个人坐在那里打个小牌，才是办法。”我一看话不投机，就说了一点家常。奇怪的是，我不会话家常，我就能作听众，但又听不进去。奈何！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

九月二十七日　阴

晨六时打坐。

一早楼上一片响声，想必是有人乘上班之前，来为她搬点东西。她搬来的时候，我就知道她不会常住，因为她没有用搬家车，只是随便搬点东西来，不是个定居的样子。再说她并不常住在这里，每逢假期或周末，她一定不在，平时每夜如果回来总在一两点钟，房租并不便宜，楼上楼下一样，她一人住一层楼，又不常在家，自然是住不常了。据说这房子漏气，冬天暖气消耗太大，似乎说房子太老了。我们住了三年，楼上换过三家，而以第二家的收获最大。那个非洲人搬来之后，就有几个美国女孩子来找他，每每半夜吵架，摔门，吵得一塌糊涂。一年之后，一个胜利者抱着一个婴儿，出出进进大有打胜一仗的满足。我这个听众反倒每见到她时，就感到一分尴尬。不久他们买了房子，搬走了。现在女教练又搬走了。不知再来的芳邻又是何等人物了！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月二十九日　阴

晨六时打坐。

楼上看房子的人愈来愈多，尤其是一早一晚，因为平时大家都忙，所以一早就听到楼梯响。我现在打坐不太怕吵，可以它吵它的，我坐我的，各不相干。有时就把它空掉，我可以在锣鼓声中，歌舞声中打坐，而且反而觉得愈吵愈容易静下心来，愈静反而心愈易浮。（怀师批示：须动静不二方是。）

记得多少年前，中副有一篇文章，是一个速记员写的。他说，当他应征的时候，主管约他在一个热闹场中应试，他简直无法落笔，他抱怨说，为什么不约到一个静的环境去应试呢！后来就有人答复他说，这是故意如此，才能求得真才。所以如果一定要静才能打坐，那是僧尼的打坐

方式。要能动静如一，不为境转才行。话虽如此，我还得继续努力！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月三十日　阴

晨六时打坐。

今天星期，午饭后他们带小妞去百货公司转了一圈，就回来了。因为它们要到隔壁洗衣店去洗衣服，小妞也就跟着跑。每次洗好的衣服，她也帮着收拾，看来将来是一个能干的女孩。其实她妈妈小时候也是如此。但我认为做家事比读书容易。以我自己为例：从小我就没进过厨房，因为家里佣人多，而且厨房里都是听差、车夫之类，连丫头都不准在厨房多站。至于抗战期间，一直是职业妇女的身分，都吃包饭，好吃多吃点，不好吃就少吃点，或以零食补充，也无所谓家，更不懂何为家务。及至到了台湾，才开始学做饭、烧菜，自己做衣服，还可做棉袄，最多是人家一小时做的事，我用两小时一样做得好，而且熟能生巧，不要多久就和人家并驾齐驱了。总之我不赞成一个女孩为家务牺牲，所以我鼓励女儿读书第一，从不以家事为帮我的忙而分她的心。她在考大学那年病得九死一生，正值考期，我已准备叫她不要考了，不料她坚决要去试试，结果考取第二志愿。现在来检讨一下，她读书的成就固然我不能比，但家务方面，她却比我更糟。当然在台湾我是非做不可，而现在的她，是可做可不做的。我想如果她非做不可时，只要她用心地去做，不会比读书更难！

晚间我看笔记。十一点，写日记，打坐。

满慈夫人左右：

第九次日记收阅，并已批注，今寄影印本归还，请查收。

圣凡皆由当人之一念转化，所谓善知识者，应一先知示后知，先觉照后觉，既知既觉矣，无所谓先后，亦无有师恩道业之可授受也。我生幻寄，幻人语幻，浪死虚生，何足道哉。祝

平安

南怀瑾八月二十日

老师：

八月二十日手谕奉读。古云师徒如父子，因为父母生我以幻身，老师生我以法身，幻身无常，法身永存！饮水思源，师父者，法身之父也。所以弟子当视师如父。

第十次影印本差点遗失，清清楚楚写着六零九，不知何故竟送到隔邻去了，而那家人虽不识中文也能签字收下。等到拆阅之后，才知道收错了。因为是挂号邮件，他签了字，只得照门牌号数送了过来，也不知在他家放了几天，我是昨天收到的。如果不是挂号，就难说了！虽然如此，我仍旧感激他，万一他真给我丢了，我也拿他没办法！专此敬请

道安

昆韦给老师请安

及门满慈敬叩九月四日

满慈夫人左右：

九月四日函及日记均收到，今批复寄出，请查收。

来书倍加恭敬，在夫人之进德修业言，足见起日臻玄阃，方克有此省察，益自谦诚，极为可喜。但在我而言，人间游戏，充演善知识之一角，实不得已也。山中无大树，蓬蒿当杖杆，岂可真得自以为是矣。匆此即复，并颂

禅悦无量

南怀瑾九月十二日

十月一日　阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。真怪！电视上的孩子们，跳绳，跳房，跳皮筋，捉迷藏，小妞也学他们玩。她说，她在学校也玩这些。我记得我小时候就玩这些，到女儿那个时代还玩这些，现在小妞他们也玩这些。怎么时代变了多少，这些还是这些呢？怪了！中外风俗习惯完全不同，何以孩子的玩意又会完全一样？是谁学谁的呢？（怀师批示：都是自己学自己的，是曰天然。可惜后来都被世俗累积的尘劳染污了，这便是一般的凡俗人生。）

电话铃响了，是加拿大来的，我请他五点以后再打来。女儿他们回来后告诉我说，这家男主人的姐姐夫妇月中来美度假，在此可能住一星期。

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

十月二日　阴

晨六时打坐。

今天中午正带小妞玩时，电话铃响了，接到一个长途电话，也是个老邻居来的。她提到她的读中学的儿子成绩还不错，她说这并不是她儿子的进步，而是美国的中小学的学生都不兴读书。在台湾受过严格训练的学生，在国内成绩不是万红丛中一点蓝，就是满江红的，在美国都是前几名，因为美国要到大学才兴用功，实际上是读博士才啃书本，普通读大学，或读个硕士都不需要用什么功的。不像国内从小学一年级就要为五年级分班而准备，如果成绩不好，分到低班，升学就成问题。到初中又得为考高中而准备，到高中更要为考大专而准备，大学四年更要为毕业后的出路着想。男生有兵役关系，还能缓和一下，女生则忙不及待地考虑读研究所还是留学的问题。从小学就忙到大学毕业还忙不完。在美国读书，不知要轻松多少倍，简直不成比例！

晚间我写了几封信，看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。
十月三日　晴
晨六时打坐。

十月天气已有凉意，大太阳就好一点。下午带小妞在后院玩，我站在她身边，看她玩沙玩水。一个蜜蜂过来，小妞大叫，我忙把它撵开。据说蜜蜂并不轻易蛰人，因为它放射之后，它就会死。记得在波士顿时，从暖气管进来无数蜜蜂，一直向那两扇大落地窗上扑，我想推开窗子，但不敢靠近它们，我把房门大大打开，它们又不懂得出去，最后都掉在地上死去。那次死了一堆堆的蜜蜂，我不知道其古在谁！（怀师批示：各就自身业力而生死。）
晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。
十月四日　阴
晨六时打坐。

雨天不能出去，除了带小妞看电视之外，只有设法哄着她玩。她很乖，但必须顺着她。其实这点小人，顺着她又有何不可呢？何必一定要给她认真！看着她常使我记起我的童年。记得有人说过一段话："已逝的日子，总是使人来不及叹息，当真正能够用一种比较深厚的感情，去体验窗外送进来的泥土芳香和植物野味的时候，童年的列车，已经匆忙驶过生命的轨道。"一个人的童年，是最宝贵、最值得回忆的！我家女少于男，四房人，只有我和妹妹两个女孩，妹妹常被四叔家接去，而我则总是在二叔家玩。叔父爱我不啻己出。由于祖母和叔父对我有限度的纵容，使我在童年的白纸上留下许多鲜丽活泼的色调。我一生最大的遗憾，也就是对祖母、父母、叔婶未能尽到一点孝思！
晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。
十月五日　阴
晨六时打坐。

今天小妞的爸带她在外面吃午饭，回来已十二点。我等她们时，偶然掀起客厅窗帘的一角，瞥见一个老妇人，不知是中国人还是日本人，总之似曾相识。想了半天，对了，她很像一个看庙的老妇。那是抗战期间，我家住在昆明乡下，是一个美军情报网电台，在一个庙子里面，看庙的是一对老夫妇，那位老婆婆常煮豆子，我就常常把火腿皮骨，或肉骨之类送她。我们的厨房正在大殿外面，她们就住在大殿里面。这地方虽设电台，并未把紫金娘娘搬出去，那娘娘身上全是童男童女。每当庙会，远近都来敬香挂彩，据说有求必应。我虽没求，但也有了这个女儿。当我离开那儿的早上，老婆婆坐在门口地上哭着送我。我安慰她说："也许还会再调回来。"她摇头抹泪说："不会了，这么远的地方，我也老了，看不到了！"她那种真诚的情感流露，绝非一般世俗人情可比，那是一分真实的感情！我正出神，小妞回来了。（怀师批示：这不回来了吗？一笑！）
晚间我看笔记，写日记。十一点，打坐。
十月七日　阴
晨六时打坐。

今天星期，有两家学生来吃饭，这学生不是正式学生，是旁听生，因为老师有权准或不准，或收不收学费等等。就为没要他们的学费，所以他们也来请老师吃饭，有时又送小妞衣服，因此也请请他们。美国的学生可不比国内，他们既不讲礼貌，更不管称呼，如果你是博士，他们叫声某某博士，或某某太太，这就是天大的礼貌了。在我们中国，这种称呼等于朋友，老师就是老师，连称伯父都不可以。中国人的尊师重道，是没任何一个国家可比的。这两家来了四个人，一直到夜间十点才散。
我看了笔记。十一点，写日记，打坐。
十月八日　阴
晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。送信的来了，收到一些广告之类的东西，没什么正经信。小妞靠在玻璃窗上往外看，我也凑过去看了一眼。这时来往车辆正多，一个中年人正走在那些车辆中间，看他不慌不忙地走到车边一站，车子过了，他又进一步，有时遇着好人，也会挥手叫他过去，否则过不去时，他就站一下，连站几次，就顺利地过去了。我在想，他能在往来不断的车辆当中，走得如此从容，实在靠平时训练有素，才办得到。固然我们学的这门太难，但既有前辈走路，就证明仍是有路可走。当然开始时是要费一番力气的！（怀师批示：好说，好说，应作如是观方可。）
晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。
十月九日　晴
晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。今天有个电台有个特别节目，是专题讨论儿童问题，观众不少，似乎是个重要节目。这在美国是一个大问题，譬如父母都忙，孩子没人管，请人照顾又太贵。虽然美国的法律规定不准把儿童单独留在家里，如遇意外事件发生，家长要负全责。话虽如此，还是有些家庭主妇外出，把孩子关在家里的。至于打伤儿女的事，时有所闻。再有一种母亲，每天一早把孩子赶到外面，中午丢一些面包给他们，晚间才许回来，孩子在外面做什么，既不知道，也不过问。这些都是问题。她们讨论一小时，并无具体结论。
晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。
十月十三日　阴
晨六时打坐。

这两天，男主人的姊姊、姊夫来作客。

上午陪客人去百货公司转了一圈，回来我们煮好了饭，他姊姊要自己做菜，因为他姊夫非他姊姊做菜不能吃饭。他们的菜简单得很。譬如他们说吃三个菜，在我们看来就只有一个菜，如一个酸辣汤，一个芒果辣酱，就如中国的豆瓣酱，再炒一个茄子之类的素菜，就够了。汤里什么都没有，除了酸辣之外，没有任何菜。据说他们每家都会做这种酸汤。印度人爱吃酸，但没有醋，他们有一种类似树根的东西，泡水煮汤。我吃不来，女儿却可以吃，这叫："不是那家人，不进那家门！"这家男主人一顿也离不了这种汤，似乎他们南部人都离不了这种汤。幸好美国有各国商店，如去台湾，就过不了。夜间如昨。十二点一刻，打坐。

十月十五日　晴

今天他们带小妞出去了，我补写这几天的日记。除了煮饭之外，也不能做什么，女儿能吃他们的东西，我也就跟着随便吃点了事。晚间他们回来，仍是自己做菜，他们连美国的水果都吃不来，什么果酱都不能吃，吃面包只能抹黄油。他姊姊说哪儿都不如印度好，当然谁都爱自己的家乡，但没有他们那么离不开家，对外面的一切，太不能适应了。晚间仍是十一点半把小妞抱出去了。

一九八一年一月一日　阴

晨六时打坐。坐中如常，十分恬静，但觉头部与眉心发胀。今天是阳历新年，我知老师不过这个年，等旧年再给老师拜年。至于这家人，从不过年节。一来人少不热闹，二来两国年节不同，过谁的好呢！都过又太麻烦。下午带小妞看电视。有一家的孩子被邻家孩子打伤了，那家大人又不讲理，于是这家父母就叫孩子天天练拳，最后把邻家孩子打伤了事。美国的教育是强权胜于公理，当然学点护身法是对的。如果我要学，我只要学定身法，遇强权之际，但把对方定住，就可以了。记得有人说："有本事的人到处惹事，惹了事就无本事。无本事的人到处息事，息了事也是本事。"

一月二日　晴

晚间我看笔记，看到清朝曹树龙为姐妹峰写的两首诗。其一："翠黛云鬟绝世容，联肩秀立两芙蓉，二乔都得英雄婿，不信名山老住侬。"这首已经不成话！其二："云里七贤偏冷峭，天边五老太龙钟，彭郎可嫁无媒说，待字年年姐妹峰。"这首把七贤五老都拉了进去，文人恃才欺人，为什么不能让人家雅洁一点呢！姐妹峰是多么脱俗的命名，可怜不会说话，只好让文人自造口业（文字业）了！

一月三日　晴后云

晨六时打坐。坐中一片虚空之中一团金光，好亮，好亮。金光散去不久，接着前后两次白光出现，先是一团光芒，一瞬就如花开一般，光芒四射。我有点飘飘然，只觉得金光是出于目，白光则出于心。而金光亮如火，白光如闪电，实在难以形容。总之这一坐，时间并不太久但觉舒畅无比！最有趣的是我似乎摸到了一点窍，人家说哑子吃黄莲，有苦说不出，我却如同吃到一块糖，却无法形容它的甜。如果说如人饮水，冷暖自知，其实自己也不太知。若用下面这几句话来解释，似乎还有点谱："我有一首诗，天下人不知，有人来问我，连我也不知。"

一月五日　晴

晨六时打坐。坐中发现一个从来没注意到的情形，那就是当人心无所住，或是心空一念之际，呼吸之气极微，几乎忘了还有呼吸这回事。近来坐中常常打呃，有时由胸部上达脑际？总之舒畅无比。晚间我看《指月录》，我觉得它除了机锋转语之外，可看之处还很多，至少我看得懂之处还不少，我不一定要钻牛角尖。况且我看书常常是抓住一句，甚至一个字就够了。我没耐心也没智慧去读长篇大论的东西，只好以不求甚解来遮羞了。

一月六日　晴后雪

晨六时打坐。坐中我证到妄想缘起的成因，如果在现量境上，当触境遇缘之际，立时一觉，即不依他起，自然就无遍计所执。其实内缘法尘比外缘色境更可怕，所谓家贼难防，我确实证到了这一点。总之都是缘起所生，它是彼此互为因缘，互为因果的。此事糟就糟在用能随缘，好就好在体自不变。虽说空境易为空心难，我想天下无难事，只要随时警觉，但能对境无心，则无事不办了。（怀师批示：注意另一句：莫道无心便是道，无心更隔一重关。"）

一月七日　晴

我看《指月录》。圭峰禅师的禅源都诠，说的非常清楚。至于他欲匿李训未成，及被捕，他说："与训游久，吾法遇难则救，初无爱憎，死固吾分。"我觉得很对。何以又说他被理障？是不是他的偈语处处欲透脱情景，反而被理障？（怀师批示：有此嫌疑。）

按：圭峰密禅师有偈曰："做无义事，是惺悟心。做有义事，是狂乱心。狂乱随情念，临终被业牵。惺悟不由情，临终能转业。"《林间录》引师前偈曰："阅唐史李训之败，被绿衣诡言[左黑右出]官，走终南依密，密欲匿之，其徒不可，乃奔凤翔，为zhouzhi吏所执。训死，仇士良捕密诘之，怡然曰："与训游久，吾法遇难则救，初无爱憎，死固吾分。"予谓比丘与唐士大夫交者多，或见传记，多犯法辱教。而圭峰独超然如此，为史者亦欣然点笔疾书，盖其履践之明也。观其偈，则无不欲透脱情境。譬如香象，摆坏铁锁，自在而去，岂若蝇为唾所污哉。智证传引此偈曰：朝奉大夫孙于之嫂，年十九而寡，自誓一饭终身，诵《法华经》，不复嫁。于守高安，嫂年已七十余，面目光泽，举止轻利。政和六年夏六月，忽收经帙，料理服玩与侍妾。于问其故，笑曰：我更三日死矣，果如期而逝。韩子苍问予曰：人之将终有前知者，何术

致之。予曰：“譬如牛乳，以[
]发之，虽缘缘之中，无有作者，久而成酪，非自外来，生乳中故。非自能生，以[
]发之，故缘缘成熟，忽然成就，乃有偈。其略曰：”酪出乳中无别法，死而何苦欲先知。“如某夫人，年华休息，白首见效，凡五十余年，心心无间，自然前知化日，酪出乳中也。然观圭峰偈语，恐于死时，未得自在，以其皆理障故。如本朝太祖皇帝，将问罪江南，后主遣其臣徐铉入对，欲以舌辨存国。既见曰：江南国主，如子事父，以事陛下，奈何欲伐之。太祖曰：父子异居可乎？铉愕然无以对。今平生知诵圭峰之偈语，至于临终为徐铉之愕然是也。

一月八日　阴

我看《指月录》，虽然我看懂之处并不少，但对古人悟道因缘，我抓不到要点尚乞老师开示。看这种书应当如何看法？要注意些什么地方？（怀师批示：你应如每公案中的主角，照他一样，观证一番，参参看。读此等书，要以心眼读、法眼读。不以世俗心目头脑去理解。否则，即牛头不对马嘴了。）

一月九日　阴

晨六时打坐。坐中头顶发热，却很舒适，过一会觉得身上有些凉意，才知道头顶好冷。犹如把头顶埋在雪地里，或浸在冷水里一样，冷得透骨，但并不痛。今天收到李同学的信和十二月上半月日记批复。急忙拆开来，看见师谕：“若执着无梦即是，亦是大梦，梦即不梦，不梦即梦，莫更说梦话了！”我不觉好笑。此次日记批示虽不太多，我却得的不少。

一月十一日　晴

晨六时打坐。坐中静定如常，在下坐前忽然想到这个悟字。我认为人间许多事情，不可思议的地方太多，既说不明白，也写不清楚，更不能用思想去分析。那一点妙窍，只有靠悟，但这个悟，犹如哑子做梦，只许自知，有时候就是那么一知，犹如拨云见日。等到要想如科学家写出一篇报告来时，却无从下笔。我想如果大澈悟了，也许可以，但古人多以诗来说明，或如林酒仙的长歌之类。实际上也只是说个大意，究竟如何，还是只有他们自己清楚！晚间仍看《指月录》。（怀师批示：譬如病中苦痛之除去。）

一月十三日　阴

我看笔记。见四十五次日记批示，我问佛说的空，师谕：“此空非如世俗唯物见者之断灭空，以真空涵容妙有，大有意思，证得者，生死齐了。”我似乎已得真空妙有之旨，我认为证到此，就得意生身了。但不知是否仍是意识身？（怀师批示：荷叶荷花莲蓬藕，糯米糯谷醪糟酒。）

一月十四日　晴

到后门外一站，见钉在柱子上的温度计二十度，仍是很冷。冬天的太阳温温的，想到国内南部冬天的太阳，又颇动思乡之感，立时一觉，现在的觉已很自然，似已成熟路了。一觉即休，还我本来清净。现已觉生路渐熟，熟路渐生之概！晚间看《指月录》，看到“青青翠竹，无非法身，郁郁黄花，悉是般若。”我想如果说郁郁黄花悉是法身，青青翠竹无非般若，不可以吗？因为黄花也不出于法界，翠竹也不越于色。由此类推，则无一而非法身，无一而非般若了。（怀师批示：“清早起来贼咬狗，拣个狗来打石头。从来不说颠倒话，阳沟踏到足里头。”）

一月十七日　阴

人的烦恼要靠慧力解决，我认为普通的小事，思想清楚的人就可以，不一定要大智慧。譬如有人丢了一只鸡，就咒呀，骂呀。其实吃的东西，谁吃都一样。虽说别人吃饭，自己不饱，可是失去一只鸡，自己也不饿饭呀！如果失去一只鸡，自己又生一肚子气，究竟谁划得来！大小事都是一样。如能在现量境上，不起分别作用，不依他起，不成遍计所执，不就平安无事了吗？所以必须大事化小事，小事化无事。我们母女闲谈的机会不多，因为各忙各的，似乎总忙不完。晚间我看《指月录》，黄檗这章我看得懂。

一月十九日　晴

晚间我看《指月录》。我认为日本禅受此书的影响最大。据说，经云“菩萨有意生身，不知是哪种意生身？是不是真空中的妙有之身？（怀师批示：真空妙有之意生身，也即是转识成智后之意生身。若细论之，程度亦大有差别。）

一月二十日　阴

晨六时打坐。坐中又摸到一点窍，是小窍，也说不清楚。晚间看《指月录》，香岩击竹而悟道，其实就是在他工作的时候，心不在焉地一抛瓦砾，击竹声恰巧触动他一点灵机，插头插中一次而已。正如有人被狗咬，忽然打失布袋一样。这种经验我有过，可能悟的程度深浅不同，实际上这种境界非言语文字解说得清楚的。就如读过香岩悟道的颂，也是知者自知，不知者仍是不知也。（怀师批示：说得好。）

一月二十二日　阴

近来脚下飘飘的，走起路来有脚似浮起的感觉，不知是否冬季衣服穿多了的缘故？可是往年棉袄早上身了，也没有这种现象？（怀师批示：不是的。如着意修神足通，久而久之，可以凌虚空漫步。）

晚间我仍看《指月录》。我真羡慕那些说走就走的人。如无业禅师，皇上屡召不去，却从别道走了，多么自由自在！其次如隐山（龙山）和尚的两首偈。其一：“三间茅屋从来住，一道神

光万境闲。莫把是非来辨我，浮生穿凿不相干。”其二：“一池荷叶衣无数，满地松花食有余。刚被世人知住处，又移茅屋入深居。”似这种可算地仙了。（怀师批示：你给的分数恰倒好处。）

一月二十三日　雪

晨六时打坐。坐中我证到在无边虚空中，能上达三十三天，下至十八层地狱，纵横自在，来去自如的，只是一念。记得师曾谕示：“十世古今，始终不离于当念。无边刹境，自他不隔于毫端。”我不知道这一念是妙有，还是妙用。（怀师批示：妙有妙用，何须分别！）

晚间看《指月录》。当禅师圆寂后，常有寿多少，腊多少。何谓腊？（怀师批示：出家为僧后的年资。腊即一年腊月尽头的简称。出家比丘的僧腊，以每年结夏安居的四月为准。）

一月二十四日　阴

晨六时打坐。昨夜五点前去浴室回来，又睡着了。这一睡就做了个梦，梦中我正要上楼梯，觉两手滑，把不住扶手，我就想到最近脚下不稳，立刻打住。及至回屋，屋内不见一人，方才屋里的人一个都不见了。我想怎会这样乱七八糟的，一定是做梦。心里一明白，就醒了，时整六点。坐中我想到梦境确是意识作用，而梦中的意识身，恰如坐中的意识身一样，真是妙不可言。（怀师批示：应留意神识出窍之事。）

一月二十五日　阴

晨六时打坐，坐中头顶跳动。下坐在后门外一站，空气清新舒畅。女儿说：“有一位美国太太喜欢寒山的诗。”我说：“外国人读中国诗，当然是翻译的喽？！我认为这种诗不能翻，一翻就走样了，因为古人用字很有研究，英文不一定有恰当的字。“她说：“虽然如此，总比没有东西读好。”我觉得诗不比文，有些境界连国人都讲不清楚，全在心领神会。当然，人都有灵性，但译者不易把那种意境译得出来，读者就难心领神会了。

一月二十六日　晴

晨六时打坐。坐中头顶开始时仍有一股如线的气体，长长地细细地扯动，有轻微的痛，及至扩展开后，忽觉一股凉意，透过全顶到额下波及眉间，舒适无比。晚间我仍看《指月录》。我不懂密宗的观想与禅宗的观照有何不同。（怀师批示：云月因人自异同。）

一月二十八日　阴

晨六时打坐。坐中似乎两眼被一片阳光照住，有热度，不严重。慢慢地全身被笼罩其中，温暖舒适。身体有飘起的感觉，楼上楼下的声音，都听得清楚，同时也知道自己在打坐，心如虚空，却没有空空洞洞的感觉，一点念头都没有，又不想下坐。这种境界非言语文字所能表达。我不懂这仍是一种过程呢，还是室内温度高了之故？（怀师批示：是过程，谓“化城”，非“宝所”。与温度无关。）

今天外面温度三十度，不算冷。晚间我仍看《指月录》。法融禅师说：“境用非体觉，觉罢不应思。因觉知境亡，觉时境不起。前觉及后觉，并境有三迟。”何谓三迟。（怀师批示：迟，即寻伺、等待，及到了之意。古人因作诗偈，为了不离韵脚，故特用此字，并非别有内涵。）

一月二十九日　雪

晨六时打坐。昨夜将上坐，目光一扯，如同闪电，不久头顶满头波动，下坐时整一点。也不知睡了多久，忽被惊醒，朦胧中知是气机发动，但不知从何处发动的，最后只知这股气由额下来，往眼、鼻、口、喉、心、腿至足，同时臂及两手也有感觉。这次鼻骨的感觉最重，其次是口腔及喉内，似乎一股气由眉心通过鼻骨内部而下，仍是任脉路线。记得过去都是上行气，现在最近两次都是下行气了。（怀师批示：升降任卷舒，任运自在可也。）

一月三十日　晴

晚间我看笔记。我不懂瑜伽所谓的灵蛇是什么？（怀师批示：即海底，女性是子宫以下发动之气机。）

一月三十一日　晴

晨六时打坐。坐中很静，舒适异常。今日周六，他们带小妞出去转了一圈。电话铃响了，原来是那位有禅味的美国太太，住院无聊来个电话，她说出院后，想学打坐。唉，这都是快嘴菩萨惹事。今天接到四十九次日记批回。老师又附赠两首近作：

其一《庚申冬夜》：层楼极目望天涯，望极天涯不是家。

收拾太虚归掌握，寒灰重拨自烹茶。

其二《辛酉阳春》：吹晴风劲撼窗棱，坐拥书城意乍胜。

一念关情天下事，尘心不了滞飞升。

二月二日　雪

春天了，语云：“一年之计在于春，一生之计在于勤。”我一黔驴技穷了。老师何以教我？晚间我看笔记。我认为自性是寂然不动，感而遂通。但这一通，也就是它的动。就就虚空中的风，只是借物以显其相，借用以显其能。我不太懂祖师禅与如来禅之别。（怀师批示：黔驴遇到技穷时，必然完全放下，无道、无佛、亦无禅，大休大歇去矣！你说黔驴是不是如此？遇贤一一林酒仙《禅师歌》曰：“长伸两脚眠一寤，醒来天地还依旧。”无涅pan可住，无生死可了。何来定慧等种种寱语耶？又：“如来禅有道可以修，有佛境界可成。祖师禅吗？吃饭屙屎，

无往而不中。）

二月三日　晴

晨六时打坐。昨夜一梦，非常有趣，也没上山，不知怎么，从山上抛了下来，犹如抛个皮球一般，顺风而下，站在一片青草地上。我想这一向脚不稳，幸好落在草地上。正在这时被狗咬一口，却不痛。我记得小时侯，被狗咬猫抓，一想是梦就醒了。如此一觉果然醒了。我认为梦中被抓被打都不会痛；至于高处跌下来，据说心脏会瘫痪，其实那是恐怖所致。如果心不畏惧，顺其自然，不会怎样的，一切唯心造。（怀师批示：因你“青天忽起浮云障“，疑障起了，故梦下坠被狗咬一口，岂不宜哉！一笑！《心经》云：“无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅pan。”岂非自然而然乎！）

二月四日　阴

晨六时打坐。坐中听到他们都走了，不知怎么忽然一下，心空如洗，时而皓月当空，时而阳光高照，总之万里晴空，但觉心物一体。这条路实在太长，太难，置身此种美妙的幻境之中，犹如一个跑长途的人，到此身心都疲乏了，实在不想再走。唉！何时才能到达目的地呢！于是莫名其妙地悲从中来。就在此时，忽然一觉，正念一提，宛若做了个梦。下坐时已九点半矣。（怀师批示：如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了。既说无量无边，何有固定目的地，如有目的地，仍有前去路。岂不见法眼禅师偈曰：“理极忘情谓，如何有喻齐。到头霜夜月，任运落前溪。果熟兼猿重，山长似路迷。举头残照在，元是旧居西。”若人到了山长似路迷境地，往往有不知所从而兴悲感。昔日吾亦如此经过来者。如你手边有金圣叹批《西厢记》，不妨翻阅。他在前言中一切都是消遣一段话，大可发噱！）

二月五日　晴

今天是农历新年，我在此给老师磕头拜年。（怀师批示：谢谢厚意盛情！）

日前曾奉师谕，今年有四个星期的进修法会，要到正月初八九才告结束。那么大年初一也包括在这段时间。我不懂一个月的时间，每天都如禅七一样，还是有讲经之类的穿插？我已神往了。（怀师批示：经云：但有言说，都无实义。可望不可即，故会神往。其实只是无事多事而已。）

二月八日　阴

晚间我看《指月录》。我不懂何谓“向上一路，千圣不传“。是否指真空妙有而言？可是在《楞伽大义》上，老师说：“修行的人们，如果证得无生法忍后，对意生身转身一路，必须要亲近最殊胜的善知识，诚敬学习，自然会得到他的悲心垂照，授予方便法门的。”可见意生身的转身一路，也是可以传的，那么究竟到哪儿是向上一路呢？（怀师批示：古德云：“向下觑看！其实，向上向下一切皆无实法，如论实法，乃修为上事，确非片言可尽。所谓千圣不传者，不是不传，实因非其人而不传耳。此二语，在本地风光言，皆是方便语，不足论。如在修为上言，则方便有多门矣。所谓意生身的转身一路，正为此方便而立论也。）

二月九日　阴

晨六时打坐。坐中出现一块白如珂雪的雪幔，上面缀满了亮片。我从未见过这种东西，简直无法形容。我只懂闭起眼就黑，是眼障，应该是闭起眼睛，前面一片光明远景才好。但我平日都是似云似雾的，白茫茫的如虚空。（怀师批示：初由眼根色尘障起，实则识变自境而已。即使闭目而见法界光明，亦属识境——现量境之识变。何执何舍，皆是自心幻自心，非幻生幻法也。）

晚间我看《指月录》。心，灵明一念，其实都是为那一点，无法表达的东西强名而已。我现在看《指月录》颇有心得，但仍说不清楚。（怀师批示：一落言诠，皆非实义。不落言诠，亦滞空相。如此而已。）

二月十日　阴

上午收到《未来预知术》。谢谢老师！我记得小时侯在家里卜金钱课，虽然占法不同，可是我还依稀记得卜辞相似，不知是否同一种东西。（怀师批示：不尽相同！）

二月十一日　阴

晨六时打坐。坐中偶尔作次顶法，忽然一股热流由顶发出，通过全身，似有微汗，很舒适。午后在等小妞的一段时间，我看了一下《未来预知术》。我想一种法术也可说是一种学问，能够流传下来自然有它的道理。记得在成都时和一位好友，两人都准备动身离蓉，但不知动得成否？她一时高兴，约我去卜卦，我向来不信这些，只是附会而已。结果卦上说，她暂时还不能动，而我则有贵人相助。后来果然如此。因此我对这种事的看法，我认为不可不信，也不可全信。总之天助自助者，再能配上机缘，就无事不成了。晚间仍看《指月录》。写完日记，十一点打坐。（怀师批示：此话确为至理名言，可惜世人不自信不自知。）

二月十二日　晴

看《指月录》。何以当时的侍者都叫维那？（怀师批示：维那是梵语转译，是执掌纪纲的执事，非侍者。侍者是服勤务、转司侍侯方丈和尚者。）

二月十三日　晴

近来我感到从头到足周身气动，每餐只用平日饮食的半量，总让体内空一点，以便气机打转。似乎这气，眼、耳、口、鼻无处不在，耳内偶尔会响，鼻骨尤其会胀，至于气冲到哪儿，哪儿

就有痛的感觉，但痛得越凶，过去的越快，。不算病，也不苦。最近囟门常痛，尤其坐中。（怀师批示：是过程景象，勿恐。）

二月十四日　晴

我看笔记，在四十九次日记上，我问反应快慢是否即现识与分别意识的交变过程迟速的关系？师谕：“对。”在此我又有了问题。既然因为交变过程太快，所以不容易证到现量境，那么慢的人不就正好了吗？可是一般来说，都认为反应越快越聪明，这该怎么说才对呢？（怀师批示：不然，快是现量境，慢也是现象境。知一切皆现量，不执不住，快慢皆如。知此，则动名现量，静亦现量。诗人白居易诗云：“执静是禅禅是动，不静不动即如如。”此即是“理即佛”境。）

二月十五日　晴

下午有位美国太太来电话。因为她将出院，医生嘱她要休息两个月，她想在养病期间学学打坐。我问她什么病？她答是子宫生瘤，割除了。我一听，有点害怕。我再证实是否整个子宫割掉了，她答：“是！”我想打坐不是好玩的，会打出什么境界来，很难预料。第一她才动手术，第二在第一次气机发动时，子宫会跳。虽说禅是心学，但初开始时，心身的影响很大。于是我坦白地告诉她：“你才动过手术，不适宜打坐。据我的经验，像你这种情形，是否可以，我不懂，等我代你问问我的老师再说。”我记得有人说，盲人不能学道，又有人说可以。我也认为可以，因为道在心，不在目。当然，道也不在子宫，可是我总觉得不同。（怀师批示：只要能忘身而空心静坐，不理会生理变化则无妨。若做不到这一点，你还是告诉她，专心一志信仰祈祷。或专心一志念佛或观世音菩萨即得，不须学禅坐。）

晚间我看《指月录》，佛果禅师这一段。此书很多川黔土语，想来定会有人看起来感到别扭。像我这种南生北长的读者，就有此感觉！不是不懂，只是很不习惯。当然如果不是到过川黔，而且住过相当时间，那就更是不懂了（怀师批示：不错。禅宗各师语录，每多家乡土语，或当地当时土语，故谓之语录。）

二月十六日　阴

我看《指月录》，佛果禅师那一段。何谓“若踏正脉，诸天捧花无路，魔外潜觑不见”？何谓上地、下地？（怀师批示：正脉，指正统祖师禅而言，不立文字，直指性地圣凡无别也。菩萨分十地，由初地到二地，二地即为上地，初地为下地，例此即知。）

二月十七日　阴

我奇怪灵感是什么东西？来时五彩缤纷，去时了无痕迹。若是当时把握不住，过后再想都想不起来。据我的经验，灵感多在无意中来，想是想不来的。不知它是否即是灵觉？（怀师批示：悟自性地生而无生，即为灵觉。不悟者，依然属于意识领域，是名一般之灵感。）

二月十八日　阴

晚间我看笔记。据说未开顶的人死后，识神就会从九窍之中的任何一窍出去，不但转入轮回，甚至会流入畜牲道，所以一定由顶门梵穴出去，才能上升。那么说，识神就在体内了。可是元神是不在内外中间的，识神既是元神之用，何以又是分开的呢？体和用应该是不离才对。（怀师批示：此乃藏密及道家依身起修之说，甚为重要。但真澈悟者不尽然。然真澈悟者，顶门梵穴必通。故此二说可互为定论。换言之，顶门乃中脉直径之正门也。未证道体元空者，是谓识神，亦可称之为阴神。证悟元空者，方谓元神，亦可称阳神。）

二月十九日　阴

脚始终不稳，一不留意，就会倾斜。我也知道是过程，但不知要多久才会好。最近耳朵有毛病，常听到有人叫我，或在一片喧闹声中，还能听到细微之声。但当门铃响时，我要注意才能听见。（怀师批示：此乃无始耳识根源，因气机将贯通头轮及耳鼻目等气脉，故引发耳识闻声之根识作用。不随不执，可明天耳通妙用，执之着魔。总之，魔佛统由一心自造。）

二月二十日　阴

晨六时打坐。坐中小妞何时走的，我都不知道。只觉得好静，忽然楼上的暖气响了，在寂静中，只有这股响声，似乎虚空中一架飞机的震动一样。在此我又有个问题。当人面对境物之际，立时一觉，不起分别心，保任现量境，何以也能清楚地了解事物呢？是下意识仍有分别作用呢？还是所谓“真如无知，无所不知”呢？（怀师批示：此乃意境之现量！意境现量，串通三界，当然能觉照，而且觉照之妙用更大。所谓下意识，亦意境分别现量之一层而已。）

二月二十一日　阴

我看笔记，师谕：“如着意修神足通者，久之可凌虚漫步。”可是我并没有修呀，脚站不稳，易跌跤，若真是凌虚漫步，那要惹多少麻烦。（怀师批示：此时气未全通两足，更未充盈，因被上行气冲顶轮所提起。升则降之，降则升之，须知颠倒互用以调治之为要。）

二月二十二日　阴

晨六时打坐。坐中有阳光从头顶直射下来，渐渐地全身都浴在其中，温暖舒适。忽然一念从顶门而出，似乎顶门盖子被它冲起，就恰恰浮在这一念上面，随念转动，而坠不落，越升越高，虽无妨碍，始终不太方便。而这时的头顶就犹如一个切去了顶的瓜，不痛、不痒，只有点软兮兮的感觉。于是我试把一念收回，它慢慢地降下，直入脑际，盖子正正地落在头上。其实也很好玩，每当诸如此类的事，我总静以待变，还好从来都平安无事。（怀师批示：此时乃真正开

顶冲关超越梵穴轮。如能不随境转，舍四大之身而勿把捉，忘时、空观念，即立地圆融。如着意修神识，即有阴神出窍现象，大须仔细。顶软乃实境，会如婴儿未封顶时现象。但应随时注意两足涌泉穴，使回互而充盈四大色身及全部气脉以溶化四大，进而可修此色身矣。大要关头，实非笔墨可尽意也。）

二月二十四日　阴

最近感觉鼻和脑很通，如果眉心至鼻梁处稍有阻碍，就能妨碍呼吸。这是我过去不曾注意到的。（怀师批示：此是顶轮和眉间轮气脉将通之现象。）

晚间仍看《指月录》。我不懂心无所住，能不能算是心体离念？无心是否即真空？（怀师批示：心无所住，亦即心体离念。念本无住，何须你离，你又落理障了！既云真空，何有无心？凡情无心，实乃大昏沉、大失念也。心即无心，无心心乃是真心。真亦不立，何处觅心？）

二月二十七日　阴

晨六时打坐。坐中将醒未醒之际，不知身在何处，但并不迷。外面的声音闯进来时，一知即了，知而不随。可是时间一久，就要靠一觉维持了。兢兢业业，一点松懈不得。我现在才真正了解学道者如牛毛，成道者如麟角的道理。下午发了两封国内朋友的信。因为地上的雪都化了，如果不再下雪，以后的信就可由我自己去寄。晚间我看《旷代光华》，连读三遍，找出重点。《金刚经》的重心在“善护念”。性宗是由形而上本体，探讨现象界的事物和作用。至于相宗的代表作是《楞伽经》，它是由形而下现象界中的事物、作用去体认本体。我现在想想也确实是如此。这两部经可以对照来看，一个往上看，一个往下走，很有意思。而这部智慧经典——《金刚经》，借须菩提和佛的问答，已经很清楚。再加上老师这一别讲，我似乎有了深入的理悟。老师说：洋洋洒洒一部《金刚经》到此收场了，它说出了什么，我们又得到了什么？恰似“太湖三万六千顷，月在波心说向谁”？我想说向谁都一样，只要读过的人都会得益。日记写到这儿，忽然一个太湖的景色出现在我的眼前，水清月明，恬静极了！此时心境广阔、平静，尤其那碧波中的月光，恰与我的心光相映，一刹那间，似乎我已与太湖合一了。

三月一日　阴

晨六时打坐。坐中太湖的景色一直留在我的意境上，恬静而舒适。外面气温二十度，天阴沉沉的，但我意境上的月光水色不变，空气清凉无比。晚间我看《指月录》。据说学禅一定要有次第，可是我怎么认为最好不要有次第，因为一注意次第就会分心。譬如人家打坐都要守种种规则，我既不懂，我也不管。一面修，一面证，证到多少才算得到多少，证不到的不算。我想任何学问都有它的重点。抓住重心，犹如上树，不论枝叶多繁，树有多大，只要不攀岔枝，认明主干，顺着主干往上攀，总有一天会达树顶。老师说呢？（怀师批示：“不立文字，教外别传”的法门，岂有次第。试看吾师盐亭老人诗：“与人有法还同妄，执我无心总是痴。”便可知矣。又：上乘禅定，亦无成规。有法有为，皆落下乘矣。你说的都对了！但须再下一转语，即此无法、无次第、无成规者，便是涵盖诸法，及种种次第、种种成规也。）

三月二日　雪

晨六时打坐。坐中意境仍是太湖的景色。我是不取也不舍，听其自然。反正我可以在这种宁静的心境上做工夫。我认为烦恼是业力，真性平时是寂然不动，遇事则感而遂通。世间一切事物都是仗因托缘而生，生已还灭，不能常存，更不能把捉。人是被业力转迷了方向。修道者无非是要以智慧剑破除烦恼网，脱除业力的重围，保住这点真性，超出三界外，不在五行中。自己得救之后，再以大悲心救度众生。书上说处顺境难摆脱诱惑，处逆境只须一个忍字。我认为行的人就是行，不行的人就是不行，如果说诱惑难摆脱，其实忍字又谈何容易！（怀师批示：顺逆两难，忍岂容易！《金刚经》所说修行中心重点，只一忍字，佛以忍字立一榜样，试取而读之，谈何容易。顺境不被迁，亦正一忍字工夫也。）

三月三日　雪

晨六时打坐。坐中证到心念动和身体动，同样地会使呼吸气粗，所以要靠外呼吸吸氧气来帮助。如果身心静下来，外呼吸就没那么重要。这事过去我只知道身动会累，却不知心念动一样会累。（怀师批示：身动劳而不累。心念动时，劳而且累。如非大圣，谁能大休大歇去哉！）

三月四日　阴

晨六时欠十分打坐。昨夜写完日记，觉满腹气胀，起身活动一下，打坐仍不舒适，今晨坐中，察觉满腹的气都归于脐下丹田，除了丹田气满，由暖而热之外，别处没有气的感觉，慢慢地盘起的腿脚都由暖而热，很舒适。似乎我已进入一个新阶段。（怀师批示：好了，你在顶上盘桓一阵子，到此才沉降于丹田。从此可循正脉归元一路，任运自在去矣。但观照而不做之主，自然别有妙用。所谓奇经八脉，所谓三脉七轮，皆一关一关自开。结解心通，成就无量净土矣。倘不是你，或非其人，此时一着欲界之爱欲，或情关上之见惑思惑一些些，则下降反成渗漏。）

下午见有孩子拿着木棍玩雪，忽然一个镜头出现在我眼前。那是小时侯和几个小同学约早起上学，一次路遇几个野孩子，都是七、八岁的小人，当然我们也不过七、八岁。这时迎面来一辆马车，赶车的高高坐在车上，一手执鞭，一手牵着缰绳，口里吆喝着“哦！哦！哦！”那群孩子大叫：“王八是谁！”赶车的又听不见，只是挥着鞭子，一路吆喝着“哦！哦！哦！”地过来，那群孩子鼓掌大笑，一哄而散。等赶车的回味过来时，哪儿还追得到人。（怀师批示：一切世事，皆如群儿戏笑怒骂。无奈历史上偏有些人专门好充历史上赶驴车的车夫，累得半死，还要去赶一般群儿的嬉笑，其智可及，其遇亦不可及也。）

三月五日　雪

晨六时打坐。坐中如昨，丹田气满，觉腿脚发胀。我忽然觉得头顶与丹田是通的，顶上一股气可以直通下去，我又说不清楚了。下坐做瑜伽。我认为道虽在心不在气，但气粗了不易伏，坐中不易太静，所以运动适可而止，不使太累。（怀师批示：此是中脉将通境界，勿执自通。道不在气，用不离气。凡尚在修为中途，岂能舍气而言道哉。）

我记得老师曾谕示："莫谓无心便是道，无心尚隔一重关。"而此次师谕："无心更隔一重关。"我想尚字与更字是有区别的，究竟如何呢？（怀师批示：尚字与更字同义，勿被文字障了。）

三月六日　阴

晨六时打坐。坐中我体会到这东西，确实是自然而到。记得过去一开始就希望气沉丹田，可是不是气散就是气胀，总不能收于一处，现在忽然自然而到，也很有趣，也就证明这东西不可强求。当然，有为法我想可以，不过我毕竟喜欢自然。下午小妞又去看病。她病中不要别人，只要爸妈，所以我也无法插手，只好做点别的。看她妈愁眉不展，使我忆及女儿小的时候从不生病，后来因为昆明气候太好，一到四川不能适应，一直都在病中，而且多在深夜病重。我常常整夜不睡，随时掀开窗帘盼天亮。那段日子我过怕了。我对世上的英雄豪杰都不佩服，唯佩服孟母三迁而使孟子成就。那种不足为外人道的艰辛，只可体会，不可言传！（怀师批示：此论确是无上真言。唯"事非经过不知难"）一般人未经历世途的艰苦辛酸，又不知孤儿寡母的灾难岁月，哪里识得其中况味。此圣母之所以为圣，较之圣人之圣，更有进也。）

三月七日　阴

我看《指月录》，记得道家称男的为道士，女的为道姑，何以《指月录》上称女的为道人？道人是否是男女通称？（怀师批示：古时，男女修道者统可称之谓道人。）

三月八日　阴

晨六时打坐。坐中似乎远景在望，人却仍在一边打转，不知是勇气不够，还是机缘未到，只好转转再说吧！（怀师批示：岂不见法眼禅师偈乎？"果熟兼猿重，山长似路迷。"其实路不迷人人自迷。脉脉行去，自有通途在望矣。）

晚间我仍看《指月录》。有人大澈悟时会汗流夹背，我是气机发动时才会如此，从头到足，如落汤鸡。不过每当参禅不会时，就常常如患流行性感冒发高烧一样，全身发烫。但也不是每人悟道时的情形都一样，不知是悟的程度不同，还是怎么？（怀师批示：个个宿业宿缘不同，身心禀赋也不同，成就时的自相感受也不同。总之："丈夫自有冲天志，不向如来行处行。"不必顾念其异同也。）

三月九日　阴

晨六时打坐。坐得很好，下坐做瑜伽。小妞因病吵闹不堪。我问她还发热不，正准备用手摸摸她的头部，她大叫，好像被人绑票一样，她妈妈一面打呵欠，一面哄着她，我是爱莫能助！小人不可常生病，病来病去，就把身体病弱了。我记得去年小妞常警告我说："你不能再老了，要再老就会被人家把你丢在垃圾箱里。"她妈妈大笑着说："她问菜为什么丢在垃圾箱里？我说太老了。"晚间我看《指月录》。"[ ]（此字为葵字去草头，下去天）"这是什么字？也许《佛学辞典》上找得到。但我不知该查哪一部？写完日记，十一点打坐。（怀师批示：古人印经，在封面经题的框格上，画写一个[ ]（此字为葵字去草头，下去天）字。等于中文的[ ]（发字的繁体）字头。所谓八字不像，[ ]（发字的繁体）字未成。你说是一个什么字？像个什么？我说：它本来便是一个什么都不像的东西。在没有开经以前，便应知"佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法"。但却要你真无一切心，方知其事实矣。此乃经题头上的当空照了也。）

三月十日　晴

晨六时打坐。坐中不觉时间过去多久，忽听小妞母女讲话，由声音知道小妞病已渐好，咳嗽减轻不少！下坐做早饭。小妞已两天没吃什么，除了水果之外，一叫她吃东西，她就吵。晚餐时我们就叫她爸去照顾她，因为小妞怕他，也服他。果然乖乖地吃了半碗饭。女儿说据心理学家说，这么大的孩子，女孩爱爸，男孩爱妈，所以有一位美国同事的儿子说他长大要娶他妈妈。（怀师批示：此是一般世俗心理学的见解，也有理。）

但我的看法是这样：小妞怕她爸，是因为我和她妈对她爱护备至，从不碰她一下，而她爸竟能拍她两下，她觉得此人要稀奇一点！（怀师批示：你说的对。古人所谓"恩里生害，害里生恩"。即此妙用。）

晚间我看《指月录》。我最近简直不能吃东西，也不能喝水，每餐都不饱，饱了就不舒适，满腹是气。这不知到了几禅？写完日记，十一点打坐。（怀师批示：未得气足前，须要世俗的饮食营养以培养后天气。如已得达气足时，世间饮食反而害了先天真气。孔子曰："食气者寿，不食者神明而不死。"即此理也。）

三月十一日　雪

晨六时打坐。昨夜一觉醒来四点半，去趟浴室回来，又睡了。也不知有多久，忽于将醒未醒之

际，觉头顶似花开一样，又似放烟火似的，从火光中爆出一幕景来。那一刹那的我，完全忘身忘心，与景色合一了。我只想到不能动念，以静应之，在过一阵，如梦醒觉，睁开眼睛，天已大亮，意境上仍留下头顶如开花一般的那一刹那。（怀师批示：此乃正开顶境象，可喜可贺。过此以往，则可与天地精神相往来。但前途景象成果正多，你但无心无着无求以应之即可。）

三月十二日 晴

收到第五十二次批示发还的日记。老师又抄示近作诗两首：其一《春梦》：

春风吹绿梦平芜，云月溪山似有无。

窥阙篝灯夸一统，渡河筹策犹三呼。

长途疲马惊新辔，短鬓催人号老夫。

行遍天涯真倦矣，童心揽镜愧今吾。

其二《惆怅》：

惆怅前因莫奈何，为贫游戏到娑婆。

不堪五浊终难忍，拔脚迟疑忽脚过。

三月十三日　雪

第五十二次日记的批示中，师谕：“如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了！”我不懂如果现在就大休大歇，何日能得意生身呢？（怀师批示：真正意生身，正须在大休大歇处，而得其回身一转也。）我认为真空妙有之后，还要能去来自如，才能算数。（怀师批示：说得似矣。）

三月十四日　晴

晚间我抄下五十二次日记的批示，我抬头看看贴在床头的一张画，一个人骑着一头驴在广阔的沙漠地上走，画上有两行字：“当日崎岖君记否？路长人困蹇驴嘶！”

这张画是从《人文杂志》上撕下来的，一直贴在我床头上。它正是我心情的写照。这是一段艰苦的过程，我是知难不退，我觉得看这张画，能使心量广阔。我想山虽长，而路只是暂时的迷，所谓山不碍路，路自通山。无论如何，爬也要爬过去！（怀师批示：壮哉斯言也。可嘉。苏东坡诗 [寄其弟诗]：

人生踪迹知何是？应似飞鸿踏雪泥。

雪上偶然留爪迹，鸿飞那复计东西。

老僧已死成新塔，坏壁何由觅旧题。

昔日崎岖君记否，路长人困蹇驴嘶。）

三月十五日　晴

我看笔记，何谓“空为即有之空，有为即空之有“？是不是说空中含有，有中含空？所谓有自空起，空自有立？事理无碍者，是否空是理，有是事？（怀师批示：你这一节知解都对了。）

三月十六日　雪

冒雪去寄五十四次日记。沿途地面上一层薄薄的雪，我现在脚心是软的，雪上不用说，就是不管水泥地、木板地，都是软软的。也实在说不清楚，我也不想管它，总之色身随时有变化，说也说不完。我认为这些不关紧要，不是重要关键。晚间我仍看《指月录》。大觉法庆禅师谓侍者曰：吾化后，汝可唤之，若能回是有道力也。“他不但预知报谢，而且真能唤回，这种才算真正的成道者。他回来还作一首偈：“七十三年如掣电，临行为君通一线。铁牛[　]跳过新罗，撞破虚空七八片。”何谓新罗？可惜没记载他悟道的经过！（怀师批示：是有道力，但不能以此衡一切也。唐宋时称现代之韩国为新罗。韩国本有朝鲜、新罗、百济三境。禅诗中常有引用新罗之词，等于说东天、西天之寓言，喻其廖廓高远而已。）

三月十八日　晴

张无尽为泐潭和尚作塔铭：“若梵行精洁，白业坚固，灵源廓彻，预知报谢，不惊不怖，则依正二报，毫厘不失……。”其实一个久病的人，只要心灵纯净，都能预知报谢。可是预知报谢又怎样呢？又不能叫它不报谢，舍利流珠，诸根不坏，又如何呢？（怀师批示：涅pan生死等空花。”舍得流珠，诸根不坏，亦皆儿戏而已。岂不见今人常有掘得千年以上之人的墓尸，也是诸根不坏，何足道哉！）

三月十九日　阴

我看《指月录》。大慧禅师叩参有句无句（这句我不会讲！）如藤倚树，他在闷葫芦里闷了半年。（怀师批示：即如说，是有也好，是无也好。不管是住空着有，都还如藤缠树，纠葛不了也。）后来从五祖答圆悟禅师的问：“描也描不成，画也画不就。”又问树倒藤枯时如何？曰相随来也。他于是悟人。我想他是每天在闷葫芦里打转，转来转去，六七意识都解决不了，一股勇气跳如八识海中。记得在四十九次日记上，我问真空中的妙有，是否仍是意识身。师曾谕示：“此意乃真意，即全八识而用。”（怀师批示：这节见解很对。但仍须转身八识田中，踏破毗卢顶上行，方知真意之旨，亦属方便说法也。）

三月二十日　阴

看《指月录》。此书未曾提到开顶的事，那么悟道之后，又怎样出入呢？（师云：《指月录》等禅宗汇书，大致皆记载禅门悟理之事迹。理极事圆，故不论功用[工夫]行履。开顶等境象，统属功用——工夫一边的事。太着相，故不述。一般外道学者，只重功夫，修到顶门开者也不少，但理——见地、事——行愿不圆，乃非圆满菩提之道也。）

三月二十二日　晴

今天是星期日，下午带小妞在窗口玩，见门外男女老幼走过不少。我想起来了，附近有一个教堂之故。记得有一位美国教授说：“每个人在刚祷告起来时，都是好人，过一会又忘了。”我想中国人就不会如此，因为任何宗教，都不离做人之道，而中国人自幼就懂孝悌仁义，每天学的是这些，听的是这些，都不外儒家的传统思想，底子好。所以说大乘佛法在东方，佛教传入中国，一拍即合。外国人只有到教堂才听得到这些，所以容易忘。（怀师批示：这是你我一辈及往昔家庭等教育不同之处，而今却未必尽然。“十室之邑，必有忠信。”“十步之内，必有芳草。”岂其然乎？其不然乎？）

三月二十三日　晴

下午收到二月下半月的日记批回，内附有老师的近作《春夜辛酉仲春》：

四壁诗书压剑尘，星河春水月初新。

三生踪迹思前度，一代虚名累后身。

事到无为方脱俗，情如有寄失天真。

炉香乍[ ](上为草字头，下为热字) 慈云现，稽首空王忽入神。

每见老师的诗，就使我想起当年父、叔的诗都是有名的。叔叔一次教我做诗，我只写过一首《思亲》。以后因事就放下了，越想越可惜。

三月二十四日　阴

晨六时打坐。坐中我怎么觉得我证得乱七八糟的呢？

师谕：“大澈悟者，顶门梵穴必通。”但不知是先通，还是先澈悟，或是同时？似乎我证得没有次第？（怀师批示：梵穴通否是功用——工夫边事，不必一定执着之。先悟后通，先通后悟，无定法也。）

晚间仍看《指月录》。我觉得实相虽无相，却能体会，体会来体会去，就会觉得它就是我，其所以找不到它，就如眼能见万物，而不能见眼一样。何谓圆顶？何谓普说？普请？（怀师批示：我非我，见非见，本来无物，遍处觌面。圆顶，指剃发出家也。普说，对众公开演讲也。普请，请大众共同服务也。）

三月二十六日 晴

晨六时打坐。昨夜一觉睡醒，去趟浴室回来，又睡着了，于是做了个梦。这次的梦与过去不同。过去的梦是一个模糊的记忆，醒来只记得做了个梦而已。此次则境界、人物都清清楚楚，醒来还能记得梦中的对话，以及别人的表情等等。由此梦我又想到人世间有多少不可思议的事。譬如闭起眼睛还什么都能看见，如果说给一个从来没做过梦的人，会相信吗？因为大家都会做梦，所以不以为怪。试想那个无中生有的境界是怎么来的？梦中人在那种境界里忘了一切，忘了现实。一个人的个性，在梦中的表现是最真实的。（怀师批示：我平生遇见两个人，一生不知梦是何事。他实在未做过梦。只可惜他不知正此开眼时，即是梦境也。）由此我最相信所谓的意生身，及真空中的妙有之身，确有其事。我认为真空中的妙有比《楞伽经》所说的意生身要高一等。（怀师批示：同是意生身，见觉有差别而已。即今此身，亦是意生身也。此须切知切证方好。）

三月二十七日 晴

下午有人从图书馆带来一份过时的刊物，也是研究佛学的，其中重点大家讲得都差不多，没有太大出入。只可惜我总觉得理论是讲不完的，尤其这个一套，那个一套，各说各有理，对时间充裕的人，多学些理论，也未尝不好。但对一个笨人来说，就不太适合。譬如一个重要的电话号码，我一定要把它背一下，才能放心。学禅也不例外，证不到的，就觉得没有把握，失于空泛。（怀师批示：浩浩古今中外，一切圣凡都在造口业。只是善业者有福报，恶业者得祸害而已。）

三月二十九日　晴

看《指月录》，有一篇解释心和知，它说心是名不是知，知是心不是名，犹如水是名，不是湿，湿是水，不是名。我怎么认为知也好，心也好，水也好，湿也好，都是名？因为要立名才能解释。至于定名，如果当初人命名为仙，仙命名为人，不是一样？（怀师批示：岂不见香岩悟道偈乎？“一击忘所知，更不假修持。”——于此，应参看《指月录》卷二十四，温州瑞鹿寺上方遇安禅师一节便知。）

三月三十日　雨

晨六时打坐。坐中似有雷声，下坐问女儿她们，都说没听见，不知是不是第一次春雷不太响，还是近来我的耳朵不对劲。（怀师批示：此乃功用上内身气脉震动之雷声也。所谓：“阴阳生反复，平地一声雷。白云生顶上，甘露洒须弥。”即此之寓言也。）

晚间仍看《指月录》。提起方言，也真有趣。记得我家初到北平，来了一个朋友，临别他说回头见，主人以为他一下就会回来，忙忙为他准备了菜饭。不料他一去不返，后来才知道回头见，就是再见。我们江浙人说话黄王不分，说王叫三横王，黄叫草头王；山东人说不知道叫知不道；云南人说不晓得叫不认得；贵阳人说完了叫归一了。四川话其实比别省的方言更多，但所谓的四川官话，很容易懂。我在东北时间较久，尤其是童年时代。有人说我的国语不错，但内行一听，就说带东北腔。无论如何，却不会家乡话。

三月三十一日　阴

午间的新闻报告：美总统在讲演出场时胸部中弹，他的秘书、保镖各一，当场死亡。真是天有不测风云，人有旦夕祸福！（怀师批示：一有生命，即是赌注。英雄事业，无非赌局。）

晚间我看《指月录》。大颠和尚不许首座扣齿，何故？韩文公请他在佛法省要处示一语，他为何不答？三平侍者敲禅床三下，师文故，曰：“先以定动，后以智拔。”是他有意叫侍者回答？还是他真的门风高峻？（怀师批示：大颠的教育法，是迫韩文公自省，所谓：“不愤不启，不悱不发”是也。三平的定动、智拔二语，出典于大智度论。）

四月一日　雨

看《指月录》。是不是五祖弘忍大师以《金刚经》传六祖惠能？以《楞伽经》传神秀？《金刚经》是祖师禅？《楞伽经》是如来禅？可是《金刚经》的四果，不也是禅定的四种境界吗？（怀师批示：假设不是！此二经仍是如来禅。祖师无禅亦无祖师，然后可言祖师禅，即非祖师禅，是名非禅非祖师。）

四月二日　晴

晚间看《指月录》。有人问招贤禅师，向上一路请师道。师曰：“一口针，三尺线。”问如何顾念？师曰：“益州布，扬州绢。”又有僧问：“祇如百尺竿头，如何进步？”师曰：“朗州山，沣州水。”曰不会。师曰：“四海五湖皇化里。”我不懂以上这一类，请老师开示。（怀师批示：如说破了，你会走错路。）

这本书上常有默然代答话，如问南泉迁化向什么处去？师默然。秀曰：“谢谢答话。”但《传灯录》上载僧问南泉迁化向什么处去？师曰：“东家作驴，西家作马。”问此意如何？师曰：“要骑即骑，要下即下。”这又是怎么一回事？（怀师批示：你久后都会自知答案。）

四月三日　晴

晨六时打坐。坐中觉体内如虚空，丹田气满而不胀。外呼吸在静中似很微，开始时内呼吸很重，有窒息的感觉，不太舒适。我有意深入试探，大约一小段时间，我不能决定是多久，当我感到缓和了时，我决定实验下去。这时外面一切声音闯进来，如入虚空，立即消失，这时我已能适应了。似乎从头到底，大气团内没有任何东西，而这团气体，也不很浓，只是轻烟一般，有趣的是，不似它在我体内，而是我在气团里面的感觉。将下坐前，我用手在鼻边试试，一直到手掌接近鼻孔，才觉有息。（怀师批示：尚未到气住脉定地。）

四月四日　阴

晨六时打坐。坐中觉喉头发紧，忽然忆及《习禅录影》上老师说过，譬如装过牛奶的杯子，里面会留下一层东西，我们饮食之后，喉头也会留下一层东西，所以最好少吃。我不觉有所警惕！晚间我看《传灯录》。顾名思义，此书是传慧灯的记载，与《指月录》不同，它对历代每位禅师的法嗣及旁出法嗣，共多少人，有多少人见录，都记得很详细。最初我以为法嗣犹如皇家的嗣子，应该只有一人，不料有的禅师竟有四十六位法嗣，只有一人见录，据说无机缘语句者不录。那么又何谓旁出法嗣呢？（怀师批示：如俗人外室养子。）

四月五日　阴

今天在国内是清明——民族扫墓节。提起扫墓，高祖父墓地左右耸立的两根石滑标，立刻出现在我的眼前。那是抗战时期在贵阳，随家人去金家花园扫墓，第一眼见到的就是那两根高高耸立的石滑标，上面记载的是高祖父为平苗太守的事迹，这就是我家和贵阳人的一段因缘。记得父、叔常常训诫子侄曰：“君子之泽，五世而斩。”所以我辈必须特别努力！这些事弟弟们不一定能记得多少，随手记上一笔，以后我也会就忘了。今天恒兄的墓地，也早拜托朋友去参加公祭了。

四月八日　晴

晨六时打坐。坐中如常，下坐做瑜伽，在后门外见邻家墙下蔷薇又发不少新芽。忙到后院一看，见墙角边也发新芽了。就如此花开花谢又是一年，这如何得了！时间的脚步太快，道力的进步有限。气沉丹田也不一定是好，以后更要如临深渊，如履薄冰。最怕的是动意气。伏气这道功夫，实在是一种最大的考验。何况饮食方面，大意一点就不对劲。（怀师批示：气沉丹田，也只是过程，小小景象而已。所说甚是。）

晚间仍看《指月录》。有僧问：“学人乍入丛林，乞师指示个入处。”师曰：“宁自碎身如微尘，不敢瞎却一僧眼。”这是什么意思？问个入处有何不可？（怀师批示：此是教授法，岂不闻“不愤不启，不悱不发”？）

四月九日　雨

晨六时打坐。坐得很好。下坐后见后门外都是水，原来在下雨。下午收到批回的日记，还有老师赐的一本《第六才子书》。此书我闻名几十年，才获一见。它的序，表面看来非常好笑，细思颇有深度。我喜欢里面的几段如：“……何其甚不仁也，即已生我，便应永在，脱不能尔，便应勿生。如之何本无有我，我又未尝哀哀然丐之曰尔必生我，而无端而忽然生我。无端而忽然生者又正是我。无端而忽然生一正是之我，又不容之少住。……”似乎他对其结局有种莫名的预感，我想他犹如《后西游记》中崔判官再世，是来应劫的。往往应劫的人不是夭折，就是不得善终。中间一段如“……天地之生次芸芸也，天地殊不能知其为谁也。芸芸之被天地生也，芸芸亦皆不必自知其为谁也。必谓天地今日所生之是我，则夫天地明日所生之固非我也。然而天地明日所生，又各各自以为我。则是天地反当茫然不知其罪之果谁属也……”下面说他既然前听其生，后听其去，在这中间暂在的时间内，于无法消遣中随意自作消遣。然后他把任何事都算作消遣。这样也好，他早走一步，亦一消遣法也。晚间看这本书，可惜一代才子，就如

此消遣了也。

四月十日　晴

我看《指月录》。文殊令散财童子采药，曰：“药能活人，亦能死人。”其实亦如手能救人，亦能杀人。一念亦然——能救人也能害人。（怀师批示：固然如此。）

四月十一日　阴

我看《指月录》。僧问马祖：“请和尚离四句，绝百非，直指某甲西来意。”祖叫他去问智藏，智藏又叫他去问百丈和尚，丈云：“不会。”僧回举马祖。祖曰：“藏头白，海头黑。”藏是不是指智藏？海是不是指百丈？（怀师批示：不错。）何谓头白、头黑？（怀师批示：黑头白头都是头，莫从黑白觅烦恼。若人欲问西来意，问取东村水牯牛。——我随口诌偈一首，参去。）

四月十二日　阴

晨六时打坐。坐中如常，说不清楚。下坐做瑜伽，外面气温五十度，无风不冷。小妞渐好，只是不吃东西。我最怕病人不饮不食，这样就会觉得严重，所以我哄着她吃了半碗饭。（怀师批示：有病以减食为良药，你应稍加改正。）

晚间我看《指月录》。何以古人学生对老师自称某甲？（怀师批示：某甲二字，是记载上表示那个问的人自称本名。例如你自金满慈，记载上只用某或某甲。）

在写日记之前，先抄下五十四次日记的批示。师谕：“前途景象成果正多……”何谓景象成果？景象还有成果？（怀师批示：成果何须景象，倘有景象何妨？景象即是成果，成果景象相当。——参去。）

四月十三日　阴

晨六时打坐。坐中我一直无法处理突如其来的灵感，不理吧，又可惜，理吧，又怕妨碍打坐。问题是灵感之来很妙，譬如平时不懂的、想不通的，现在忽然通窍，而且过了这一下，就再想也想不起来了。就只一点灵机，我又说不清楚了。（怀师批示：此等灵感，亦属非量境中之相似智，非真现量之正智也。）

晚间我看《指月录》。禅师常说：“丧我儿孙”是什么意思？我不懂知见与知解之别？（怀师批示：此话即是绝后代之意。正知正见是证智，知解是比量，非证智。）

四月十四日　阴

晨六时打坐。坐中如常，下坐见后门外都是水，才知道正在下雨，无风，颇觉凉爽舒适。下午和小妞玩了一阵，哄着她吃了一盘空心粉。晚间我看《第六才子书》。此书前面金圣叹的序中，在那些消遣法以前几段，有些地方很与我的想法相似。后面正文，才子书也只有才子批，才能传神。而书中的人物，那个处在复杂环境中的丫头，任劳任怨，还要演得乖巧活泼，颇不容易。自古丫头坏事，其实是小姐无能！至于双文母女，都是温室之花，优柔寡断，经不起波折，既不能审慎于前，又不善处理于后，也许是业力所累，不由自己也。小生部分写得太弱，像个脓包！这本书文笔优美，不愧出于才子的手笔。至于读者，各人看的角度不同，自然结论也不一样，所谓见仁见智是也。想来现代的读者可免坠拔舌地狱也。圣叹也真可笑！（怀师批示：你是说现代书生与读者，本来就在拔舌地狱中，更不须再坠一层拔舌地狱，是吗？一笑。）

四月十六日　晴

晨六时打坐。坐中清净如常。下坐后去发五十六次日记报告。走下木梯，晨风拂面，马路上车辆不多，还没行人。因为美国不兴走路，行人多半是这一条街的居民，不是去附近洗衣店洗衣服，就是去邮筒丢信。当我转身回来时，见一片晴空，朝阳高照，不觉忆及昔年梳两条小辫，踏着晨曦去上学，冷风吹在脸上的感受完全一样。曾几何时，当年的家人亲友一个都不见了。而这些年来，国事、家事的变迁，也绝非昔年所能预料。好在我现在又有新的前途在望，人总是活在希望中的，所以也不烦恼！

四月十七日　雨

我看《指月录》。志公云：“本体是自心作，哪得文字中求，如今但识自心，息却思维，妄想尘劳自然不生。”可是禅那是静虑——思维修。息却思维，又用什么修呢？也许他说的不是禅那，是什么呢？（怀师批示：志公说的是祖师禅。本自如然，不假修证。）

四月十八日　晴

晨六时打坐。坐中一如往昔，下坐做瑜伽。外面天气虽晴，白云满天，忽明忽暗。下午和女儿带小妞去公园玩。园内到处是水，孩子也少，风太大，太阳时隐时现，有点冷，只得回来。这几天不思饮食，却思睡，觉头倦，又不知是什么过程？（怀师批示：真气混在色阴中而不透脱。此即是滞壳迷封者之一昏昧境象也。）

晚间我看《指月录》黄檗一章：“一切法本空，心即不无，不无即妙有，有亦不有，不有即有，即真空妙有。”我觉得他说真空妙有说得最清楚。（怀师批示：诚如所论。）

四月二十日　雨

晨六时打坐。坐中清净如恒，下坐做瑜伽。见客室窗外飘着雪花，掀开窗帘见满地是水，外面

气温二十度，天气是比较冷些。下午带小妞玩，我站在电视前面，她站在后面沙发上，不提防她往前一仆，双手落在我的两肩上。我正担心我会朝前或往后倒，结果竟站得很稳，我才注意到我的脚已飘了。

四月二十一日　晴

晨六时打坐。上坐不久，忽觉心目之间，一片白色，宛若天亮。这时平静如止水的心上，没有一丝杂念，恬静异常。忽然也不知是哪儿震动起来，我感到是内心深处，由里面向外震，白光随着闪动。那种震动很怪，颇不平常，似乎是波动，震幅愈大，白光愈广、愈亮，刹那间从内心深处，有一种难以控制的恐惧，比地震还可怕！我没奈何，只好强自镇定，仍以不动念，听其自然为原则。我知道是定慧力不够！经不起考验。但不知这是什么毛病？晚间看《指月录》，写日记时仍觉有轻微的地震。（怀师批示：不是病，是色阴四大的气机，静极复动，动止复静之自然现象，一知便休，不生怖畏，不喜不忧，不取不舍，如是而已。）

四月二十三日　阴

晨六时打坐，坐中如常。今天宾州鹿教授夫妇要带一位女生来水牛城开会，，顺便来看我们。我负责做了两个中国菜。六点客人到了，他们都是学印度教的，吃饭的时候照印度教的仪式，两旁邻座互相握手，成一圆圈，由这家男主人默祷。说来也好笑，他们这儿各种宗教的客人都有，来什么教的客人，就行什么教的仪式。今夜我让出卧室招待客人，我搬到女儿屋里去睡。日记是次日补写。

四月二十六日　晴

晨六时打坐。坐中清净异常。下坐做瑜伽，外面气温五十度，有太阳，但白云漫漫，太阳时隐时现。今天星期天，我们带小妞去公园转了一圈。回来我去厨房，觉得煤气味太重，想开窗吹一下，但平日这种窗我开不动的，于是我扭扭看，不料轻轻一扭就扭开了，觉得并不费力，我又一次证实手力有进步了。

四月二十七日　晴

晨六时打坐，坐得很好。下坐见外面晴空如洗，空气清新，很舒适。晚间我看《楞严大义》。在二十五位实地修持实验方法的自述中，普贤菩萨心声闻听的修法上，老师的注释中有：“为了发心修习大乘道的人有合法的修持，现在融会显密修法的道理，述说他简单的规范。凡是真实发心修习大乘佛道的人，首先要熟读普贤行愿品，当念习纯熟以后，要深思他的意义与意境。譬如在禅静中起意敬礼十方诸佛时，自己忘记身心的感觉，在意境上构成一个没有时间空间的广大无边的境界，意想十方诸佛都一一显现在面前，每位佛前都有一意境上化身的我。每一行愿，都要构成一种意境上实际的境象，久而久之，意境上形成妙有的实相，即有普贤菩萨的实相庄严，乘坐六牙白象，也宛然显现，如在目前。但意境上一念收回，即如这些所有现象，也完全寂灭不生，身心都不执着，自然归于了无所有的寂灭性相之中。至于其中的真空妙有，缘起性空之至理，也就可以在这种修法上去体会印证了。”我已参看过《净土五经》上普贤行愿。在此我有一些问题，敬乞老师开示！

一、意境上形成妙有的实相，不算着相吗？是否因为收放自如，就不算着相？（怀师批示：如所问答。但自至诚显相而不执，即相而非相也。）

二、意境上形成的实相，是否即是妙有？（你说呢？）

三、可否把灵明一念，形成妙有的实相？我想灵明一念也就是妙有。（怀师批示：喔！）

四、在禅列中忘记身心，意境上构成一个没有时空的广大无边的境界，算不算真空？其中的灵知是否即是妙有？（怀师批示：如如空相。你说呢？）

五、修性空缘起的妙有法门，是否可完全用这种办法，还是有不同之处？（怀师批示：如珠走盘，何拘一隅！）

六、真空妙有，性空缘起之至理，体会容易，但不知如何印证？（怀师批示：既云性空缘起，缘起性空，岂非即此用，离此用？）

七、意境形成的实相，是否所谓的“即幻有空为真？”（怀师批示：非幻非有！）

四月二十八日　雨

晨六时打坐。坐中心空如洗，也没有空的感受。心不在外，也不在内和中间，却也不离内、外、中间，我也都能体会。但仍说不清楚。（怀师批示：只因你尚有求弄清楚之一念在！）

晚间我看笔记。忽然记起女儿说，那天我在她屋里睡时，她半夜醒来，觉得我的呼吸有点上气不接下气。经我审查之后，确实自气沉丹田后，呼吸似乎不太顺，又似乎气有内行的趋势，又说不清楚了。（怀师批示：非也，慢慢你会清楚的。）

四月二十九日　雨

晨六时打坐。坐中气不顺，有点气塞，似乎出气少，气出不来，丹田内有轻微的动，这是最近的毛病。（怀师批示：非塞住，实停住。出少入多，正合财经原则，做生意赚钱，有此现象，求之不得。知否？一笑！）

下坐后，电话铃响了！是那位中国老太太打来的，她说闷得慌，人都要爆炸了，天气又不好，说来说去，又怪我不会打牌。唉！真是家家有本难念的经。我只好安慰她一番，请她天晴了过

来玩。女儿说：“她最好回国。”我说：“她回国又想这儿的家人，两下比较，还是家人重于打牌了。”人间事在不能两全之际，就是受考验的时候了，哪有那么简单！晚间我看《指月录》，我忽然想到禅是讲明心见性的。《金刚经》上的禅的四果——禅定的四个阶段，不知哪个阶段与明心见性有关系？（怀师批示：道是无关却有关。）

四月三十日　阴

晨六时打坐。坐中感到肺部呼吸不畅，似乎气接不上来，外气进不去，内气又出不来很不舒适，实际上是呼吸很轻而已。丹田热似有气动？不严重。总之只有胸、肺之间及喉头部分呼吸不畅，犹如被气塞住不通，很想用口帮助呼吸才好，但我始终没这么作。（怀师批示：如此情形，似有外感间杂。）

下坐在后门外一站，见连日雨后，到处皆绿，一点雪迹都没有了。地面上被雨水洗得好干净，明天只要不下雨，或者说不下大雨，我发日记报告该不成问题。外面气温五十度，阴天有点凉意，但空气仍很清新，可是吸进的清气不能深入，于是我深呼吸几次，只觉鼻腔内清气直入，凉爽异常，究竟是入脑还是入肺，就没感觉了。不似过去，一股清气从鼻直入脑际的清凉舒畅。（怀师批示：如此现象，可以断定略有外感——感冒。）

晚间仍看《传灯录》。这本书青原的法嗣最多，也最长，何以旁出之外，又有别出？又如神秀、惠能两位大师，同出五祖门下，当然六祖是传衣钵的不说，神秀大师也该是法嗣，何以又叫旁出？（怀师批示：譬如国王传位太子，其他弟兄，但封王，不称帝。其实这种情形已非佛制，应属祖制了！所谓别出，犹同世法所谓的私淑弟子。）

再者古人都从师多位，以什么根据算那位老师的法嗣呢？（怀师批示：以印证得正知正见者为法嗣。但大都以初心证入者为嗣法之师，如世法之不忘本也。例如释迦、以燃灯佛之授记为嗣法。后世道衰德薄，满盘世俗，大多重人不重法。你问到此事，近日我也恰作一联，录给你同博一粲：

阅世五千年，求术者众，求道者寡。

修行三大劫，感德者少，抱怨者多。

入世出世诸法诸事，莫不如斯，抑何可悯！）

五月一日　阴

好几天不见太阳，觉得阳光特别可爱。在外面站了一下，觉得呼吸已不是那么不畅了。只是仍有吸气不能深入的感觉。呼吸的气似乎都在鼻边打转，始终很不正常。

五月二日　晴

晨六时打坐。昨夜上坐很倦，于是干脆睡觉。一觉醒来两点，虽仍想睡，记起睡前没有打坐，我知道不能因循，必须要控制才成。强打精神上坐，后来愈坐愈舒适，精神也好了。我觉得睡足了再打坐也不错，只是大意不得。如果一觉睡到天亮，或是半夜醒来又忘了这一回事，那就上了睡魔的当！我发觉近来坐中不如过去心静，有时会心悸，头倦思睡，幸好我很能自觉，也很会警惕自己。每于坐中不想坐的时候，我仍旧勉强坐下去，我不相信自己不能克服自己！最多睡一觉再打坐。今晨仍坐得很好。

五月四日　晴

晨六时打坐，坐中一片晴空，天是那么蓝，一切是那么静，小鸟掠过天空，不时有鸟声传来。我想是受了昨日公园内晴空的影响。晚间我看《传灯录》，佛眼曰：“欲了生死，必求妙悟。”

何谓妙悟？是否无心忽悟？（怀师批示：依教理言：是谓智证无上菩提之证悟。亦即所谓了因之所了，非生因之所生。依事相言：所谓“向上一路，千圣不传”之证自证智。）

五月六日　雨

晨六时打坐。坐中恬静异常，不想下坐。听到小妞走了，又过一会，睁开眼睛，九点差一刻，急忙下坐，似有寒意。掀开窗帘一看，才知正在下雨，这儿是一年有半年的雪景可赏。有人说：“雪景虽美，毕竟不如交通方便来得重要。银色世界看多了也会腻。”其实雨天比雪天更糟，因为雪不沾身，一抖即脱故也。晚间我看《指月录》郭功甫一章，记得小时侯和我同龄的孩子都会诵：“上大人，孔乙己，化三千，七十仕，尔小生，八九子，佳作仁，可知礼也。”我记得是化三千，七十二？也不知出处，也不懂何谓上大人，孔乙己？何谓佳作仁？因为当时自己没读过，只当耳边风，现在在《指月录》上见着，如同梦中相识。我现在对师谕“每天睁开眼睛，就是大梦”已能深深体会。（怀师批示：以“化三千，七十士”为正确。此由唐末起作初学发蒙童生习字记诵之课外必读小品，不知始作者谁？我幼时亦念过写过。“上大人，孔乙己”者，即尊孔子之谓。“佳作仁”就是好好地学做一个仁人之意。）

五月八日　晴

晚间我看《指月录》。又看到《雷长芭蕉，铁转磁石，俱无作者，而有是力，心不取境，境亦自寂，故如来藏不许有识。”

（怀师批示：正如《楞严经》所谓：周遍法界，无有方所，循业发现，随众生心，应所知量，非因缘，非自然之说互同。）

过去我认为参话头，如我是谁？生从何处来，死向何处去？这一类讲得通，是可以参的，如干屎橛，庭前柏树子，怎么参呢？现在懂了，怪不得说不准下注脚、不准讲理，又不准思量、卜

度，原来是这么回事。那当然是有理无理，都是一样地参了。
五月九日　晴

有位老太太问我说："她们都不在家时，你如何消遣？"我说："我有看不完的书。"她问："什么书？"我说："《西游记》。"她笑了说："那有什么看头。"说真的，即使我真的每天看《西游记》，我也过得，那我就随着三藏师徒去西游了。我是会出神的，只是出阴神非我所愿而已！那么如果说我看《指月录》，那会讲到驴年也讲不清楚。晚间看《传灯录》，所谓心能转物，这个物字，是否指色身而言？（怀师批示：岂只涵盖色身，同时亦含融万物。如经所述，诸佛世尊，各各自愿圆成另一佛国土者，即此究竟之义。）
五月十日　阴

晨六时打坐。坐中恬静如常，下坐做瑜伽。今日星期，下午和女儿带小妞去公园玩。天上浮云流动，太阳时隐时现，坐在草地上看孩子们玩，看松鼠，听鸟啼，也蛮有趣。此地松鼠不多，也许是气候太冷，可是波士顿的雪地上都常见到松鼠呢。记得有些地方是把松鼠关在笼子里当玩物的。晚间我看《指月录》，我想我现在没走错路，似乎找到了方向。表面上看来，似乎同时走两条路——《楞严经》和《金刚经》。其实最后同归一条路。觉得有了一线生机！我又说不清楚了。
五月十一日　雨

晨六时打坐。坐中很好，下坐在厨房见窗外正下着雨，无风很舒适。炒完菜，我叫女儿来洗锅，那口大铁锅太重，我拿不动。我说："人又不多，买如此重的一套大小铁锅何用！"她说："这是宝锅，用坏了，抹层油烤干了，又是新锅，可以传宗接代呢。"我说："如果传宗接代的人像我，一定不要。"她笑了说："也许小妞会要。"母女笑了一阵。唉！这个时代能够忙里偷闲，母女偶有机会说说笑笑都不容易。人生究竟为何来！
五月十二日　雨

晚间我看《传灯录》，金华山俱胝和尚一章：凡有参学僧到，师唯举一指，别无提倡。有一童子于外被人诘曰："和尚说何法要？"童子竖起指头，归而举似师。师以刀断其指头，童子叫唤走出。师召一声，童子回首。师却竖起指头，童子豁然领解。师将顺世谓众人曰："吾得天龙一指禅，一生用不尽。"这是怎么一回事？妙在何处？童子居然领解，是何解？（怀师批示：万劫疑情，随指顿断，妙在不妙处，唯证自知。但此亦只是一类悟缘之榜样，并非人人可用断指而得也。）
五月十三日　晴

晨六时打坐。坐中我体会到当万缘放下之时，并无空空洞洞的感觉，只有无边无际的虚空，这时也没有身心的觉受，唯有一点知觉之性，也不知它在何处，只是当外面传来什么声音时，它立即升起觉知而相应。所谓用之即有，舍之即藏，找不到也丢不掉，我忽然想到这不也是真空妙有吗？下坐做瑜伽。外面温度四十度，并不冷，因天晴故。晚间我看笔记上有这么几句："但以空寂为自体，莫认色身。以灵知为自心，莫认妄念。"这不正是说的真空妙有？（怀师批示：差不多。）
五月十四日　晴

外面嗡嗡有声，掀开窗帘见有人在前院剪草，这就是租房子的好处。若是自己的房子，就靠自己整理，常常把周末的时间都消耗在这上面。晚间我看《传灯录》，陈尊宿一章，师谓众曰："汝等诸人，未得个入头，若得个入头以后不得辜负老僧。"时有僧出礼拜曰："某甲终不敢辜负和尚。"师曰："早是辜负我了也。"在此已是丈二金刚了。（怀师批示：此处错在有法可得。）师又曰："老僧在此住持，不得见个无事人到来，汝等何不近前。"时有僧方近来，师曰："维那不在，汝自领去三门外与二十棒。"（怀师批示：此僧随人足跟后转，更是不堪。）僧云："某甲过在何处？"师曰："枷上更着[ ]（左木右丑）。"何处是枷？何处是[ ]（左木右丑）？（怀师批示：法执不尽，悟迹不除，已是披枷带锁之苦。复加多此一问，岂非枷上加一个死[ ]（左木右丑）？不可救药。）

似乎每个人的身边满布着错误的棋子，使人动辄得咎？当然后者也是不太灵动，由于前者的情形，就当知道这位师父的作风不太普通，又忙忙地挤上前去作么生呢！（倘照你此解，还只是世间聪明辨智的境量而已。）
五月十五日　雨后晴

坐中我体会到，清净自性犹如虚空，它是空而不空的。本体中的那点灵知，犹如虚空含藏的电，也就是能，它是用之即有，舍之即空，也就是即空即有，非空非有。这东西找不到，也丢不了；而且用之不尽，取之不竭。聪明的人类竟能把触着就死的电储藏起来，而且利用它，使整个世界都成为电气化。如果我们能把那点灵知找出来，和它合而为一了，来去自如，不就行了吗？
五月十六日　雨

晚间我看《指月录》陈尊宿一章，有僧问："如何是向上一路？"师曰："要道有什么难。"云："请师道。"师曰："初三十一中九下七。"这是什么话？是不是说初是三十一。中是九，下是七？我还是不懂。请老师开示。（怀师批示：七七原来四十九，不是理数当然吗？如我说初十八，中十三，末后五，可是什么？参参看。如要扯到工夫层次，或气脉程序上去，也可以统同通准。"天下本无事，庸人自扰之。"要道有什么难？）

五月十七日　晴

晨六时打坐。坐中忽觉内缘不断地袭来。我对妄念之来，总找不到它的起源，我认为它是从清净心上一飘而起，无所从来，亦无所去。除非是随着它转，它不会自住的。这东西都是前尘影事，不像六根门头，要有外境才起作用。我又想到如来藏不许有识，是不是说那里面一切都是自然的力量，没有些许意识作用？（怀师批示：说一自然，已是识心分别思维边事。）但我想意生身转身之后，仍难免有意识作用，当然可以说是转识成智后的智了，这就是所谓转其名不转其实。（怀师批示：识智两个名相，统是随众生心，应所知量，循业发现，都无实义。）

五月十八日　阴

晨六时打坐。坐中我想修性空缘起的妙有法门。我知道本性空无所有，犹如虚空，但能生万法。万法之生，是由因缘而生，生而不生，起而不住。因为万法都无自性，生已还灭，自性本空，所以空是真空，有是妙有。这些理论我都懂，但虽能体会，毕竟没用。实修方面，如何下手？有何步骤？老师何以教我？（怀师批示：既云缘起性空，何须又问步骤？此所谓转缚转坚也。如论无次第中之次第，唯有摩诃止观乎！不止止，不观观，庶乎近焉！）

五月十九日　时阴时晴

晚间我看笔记，忽然想到人不要看不起自己，圣贤仙佛不都是人成的？每个人都不少那点灵明自性，在圣贤不增，在众生不灭，一般人都把它用在世俗的聪明才智上，如果能转个方向发展，不是就能成为智慧？据说最聪明的狐要修仙，必先经千年修成人形，再从人起修。所以说人身难得，如果不能即身成就，就要靠不住了，谁知道来世会是什么呢？何谓首楞严？何谓全提、半提？（怀师批示：楞严乃翻音和意译双重混合名词。即谓颠扑不破，泊然本定等意义。首，是至高无上的顶颠。全提，是全盘统收之提示的别语。亦可谓是全副、全挑之意。明了全提之意，半提不必说便可知了。）

五月二十日　阴

我看《传灯录》，温州上方安遇禅怀师批示寂说偈曰：“不是岭头携得事，岂从鸡足付将来。自古圣贤皆若此，非吾今日为君裁。”前两句我不会讲。（怀师批示：岭头，指六祖逃返广东，惠明追及大庚岭，提不起衣钵的故事，参看《坛经序品》即知。鸡足山，即佛经称世尊在灵山会上，传心印与迦叶尊者。尊者奉命在云南的鸡足山入定，待弥勒转世成佛而付授衣钵的故事。）

五月二十一日　晴

晚间我看过去的批示。一次我问：“天地一指，万物一马。”师谕：“此出庄子所说的譬喻，整个天地宇宙都在一指之间，宇宙万物等于一匹马，有马毛、马头、马尾。故又有金狮子之喻，唐代华严宗大师着作。”我不懂即出庄子，何以又是华严宗大师所着？（怀师批示：庄子有马喻。到了唐代，引申变易此义，作金狮子之喻。换言之：天地万物，如一金狮子，举一毛可概全身也。）

五月二十二日　晴

坐中很静，但觉气在体内轻轻转动，最后仍沉丹田。可是我没弄清楚，不知丹田的气升起来，还是另有一股气又沉入丹田了。不知打转的气是怎么来的。下坐在后院站了一下，空气清新无比。（怀师批示：升降浮沉，各有自律。此时应让它“宾作主”。但有时亦浑和。唯无论如何，气脉种种层次，仍属色身受阴边事。是宾非主。所以有时须“主中宾”、“主中主”。如单论气脉变化，又属一门深入事，至繁非简说可知。）

五月二十三日　阴晴不定

晚间我看《指月录》，[
]（左虫右见）子和尚何以能住在纸钱中，什么纸钱？（怀师批示：就是世俗烧化的冥钱堆中。）华严静禅师问：“如何是祖师西来意？”师遽答曰：“神前酒台盘。”这是什么意思？（怀师批示：那不是眼前易见很平常现成的事吗？古人神佛台前常常摆着的。）

五月二十四日　阴

晨六时打坐，坐中我似乎在《指月录》上已得到一些重要的答案。有人说看这种书就是要看机锋转语，否则看什么呢？我何以觉得这种书虽多半是机锋转语，但真正的窍门并不在机锋转语上，只能说既看了它，应该多懂一些机锋转语之道而已。过去我也不懂何谓转语，有一次的日记批示中，老师谕示：“在此当再下一转语——”之后，我也懂何谓转语了。（怀师批示：你真可为此下一转语了！）不过翻公案我还不懂，以后再多研究一下。总之我在这方面野心不大，懂了就了事，但能多懂一点，可以触类旁通就好。我不想专在这方面下功夫。（怀师批示：是极。德山云：“穷诸玄辨，似一毫置于太虚。”有何用处？）

晚间我看《传灯录》。我不懂元性是否即元神？何谓正受三昧？（怀师批示：这都是名相注释的涵义问题。一知便休，何须太过劳神。除非你要作博士论文，则可死叮一口。）

五月二十五日　阴

晚间我看《指月录》。上面常有某某问：“如何是佛？”师召曰：“某。”某应诺，师曰：“是什么？”某于是有省。我认为这种有省谁都会，有何用？（怀师批示：你说得中肯极了！多少人都在此等处误了平生，去自妄认为平生悟了，可叹！）

五月二十六日　阴

晚间我看笔记。先德云：“了即业障本来空，未了还须还业债。”放眼一看，人间何处不是业债！我但愿是我欠人的，今生能还清，如人欠我的我不要了。只要无拘无束，还我自由，什么我都不要。

五月二十七日　雨

晚间我看《指月录》。木平山善道禅师初偈洛浦，问一沤未发以前，如何辨其水脉。浦曰：“移舟谙水脉，举棹别波澜。”师不契。乃参蟠龙，语同前问。龙曰：“移舟不别水，举棹即迷源。”师从此悟入。（云峰悦云：不平若于洛浦言下悟去，犹较些子，可惜许向蟠龙死水里淹杀。）这些都是什么意思？（怀师批示：洛浦所答，是念前会得，体用全彰。蟠龙所答，是从无念处讨理会，固然力弱。但也可说是全无意思，因意思尽在你那里。）

五月二十八日　阴

晨六时打坐。坐中觉体内空空的，呼吸的气可直达腹内，而腹内也有轻微的波动，似乎过去只到胸部，又说不清楚了。下坐去发了两封回国内朋友的信。晚间我看《指月录》，嵩岳破灶堕和尚。有僧问：“如何是作恶行人？”师曰：“修禅入定。”僧云：“请师直指。”师曰：“汝问我恶，恶不从善，汝问我善，善不从恶。”良久又曰：“会么？”僧云：会。“师曰：”恶人无善念，善人无恶心。“当然善恶如浮云，俱无起灭处，是对的。但我以为恶人也偶有善念，善人有会偶有恶心。（怀师批示：善人起恶心时，便是恶人。恶人起善念时，便是善人。善恶到头都不着，方知此是本来人。望强记我此二语。）

五月二十九日　阴

晚间我看《指月录》。四禅和尚，有僧问：“古人有请不背，今请和尚入井还去也无？师曰：“深深无别源，饮者消诸患。”（怀师批示：去住无定，都是慈悲之用。）问：“如何是和尚家风？”师曰：“会得底人意，须知月色寒。”这些都是何意？（怀师批示：平常现成景色。）

很多人都喜欢问老师的家风。我不知我们老师的家风是什么？（怀师批示：我是“穿衣吃饭一忙人”，又是无中生有偏多事，吃饭穿衣忙煞人”。哪里有什么家风！你试问人看。）

五月三十日　阴

晨六时打坐。坐中忽然在远处出现一种亮光，那种光非日光，灯光，也非电光。就是说比什么光都亮，它的光芒从天边一直射下来，照亮了整个宇宙，太妙了。虽然平时也偶有这种光芒出现，那只是一闪即逝，这次却停留了暂短的时间。妙极了！也美极了！似乎人间没有这种光，又似乎由白光透过一些黄色的云彩。我实在说不清楚。下坐后，那光亮一直留在我的意境上，久久才散。（怀师批示：此亦是“宾中宾”的光。不过，可当照亮用，一笑。）

晚间我看《指月录》。何谓从门入者非宝棒上不成龙？（怀师批示：此指虽已入门，还须大匠明师锻炼成器。）何谓六耳不同谋？（怀师批示：三个人在一起，就有六耳了！“二人同心，其利断金。”你近来似乎偏向于参公案，走入差别智的歧路去了！如偶而游戏，亦不错。倘长此不知自返，则盘桓歧路，迷入化城去矣。戒之！慎之！但差别智亦须知，只恐光阴易逝，岁月不居，染缘易就，道业难成为虑。）

五月三十一日　晴

晨六时打坐。坐中如常。晚间因找书，由旧书里掉出一张发黄的纸来，拾起一看，原来是那张从破旧日记上掉下来的一页。那是那年由弥渡请假回昆明，本来铁路局的人乘公路局的车，只要有请假证明，就随处可以免费搭车。却不料当时竟没公路局的车经过，送行的人就为我找到一辆便车，谁也没想到竟搭上了一辆老爷车，好不容易爬到天子庙的最高峰顶——天下第一峰，再也走不动了。时已天黑下来，我见事不妙，眼光向四周一扫，见乘客都是男性，而其中只有一位衣冠整齐，一望而知是公路局的同事。正巧他身边站着一位小女孩，我就借孩子和大人说话。虽然话没说上三五句，我已断定此人出身世家了。我一想昆明的世家都是世交。他说他姓丁，我问：“丁某某年伯你认识吗？”他答：“是家父。”于是我就向他说明我的身分。我似乎找到了救星，高兴地跌入真空里了。（在一次日记批示中师曾谕示：“凡人在喜、怒、哀、乐至极，都能接近性地。”）可惜当时我却不懂。在我们谈话间，司机宣布：“不行了，各位自便吧。”他一句话就打发了这些人，一阵脚步声，人都走光了。丁世兄说：“我记得附近我有一位姨母家的别墅在此，因避空袭都搬过来了，但好几年没来过，已不大记得方向了，现在只好去找找。”话虽如此，但伸手不见五指的黑夜，如何下山呢？正巧这时山下忽然有亮光一闪，丁世兄大叫：“请山下的人用电筒往上面照一下。”果然一道光顺着山边一扫，他忙叫小女孩拉着我，坐在地上一点点往下滑，因为太黑了，看不见路，又不知有多深，怕掉下去。那时侯若掉下去一个人，就无法找，当然他为照顾我，否则他可以拉着他的女儿。到山下借着稀疏的路灯，找到他的姨母家，正值丫头仆妇们在大门外准备熄灯了。上楼去经过丁世兄的介绍，见过他的姨母夫妇。饭后，由主人的安排，男客住楼上，女客住楼下。丁世兄怕我尴尬，又叫他女儿陪我。第二天一早从滇池搭船进城。人家说：“不巧不成书。”又说：“书上有世上有。”每每小说上传奇性的故事，大多是作者有意的安排。事实上人间诸如此类的事多得很，总之不外机缘二字。唉！事隔多年，不知丁年伯府上，是否能如我的祝福，平安无恙？！

六月一日　晴

晚间我看《指月录》。云居膺禅师问：“如何是祖师意？”洞山曰：“she黎他后有一把茅盖头，忽有人问she黎，如何祇对。”曰：“道膺罪过。”这是何故？何谓茅盖头？（怀师批示：把茅盖头，是形容词。这就是说你将来有一把茅草遮头那样大一个道场[小寺院]，出来为人

师表，别人也问到你这个问题，你却怎样答复别人，开导别人呢？因此云居膺禅师便说：“对不起，这真是我的罪过了！”原来达摩祖师东来传心印时，你说有个什么呢？吾师袁先生云：“与人有法还同妄，执我无心总是痴。”无意无分别之意，是谓真意。意不立，事本空。如此而已。云居明知故问，多此一举。）

六月三日　雨

晨六时打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。外面气温六十度，相当暖了，后院玫瑰的花苞，始终没长多少，几经雨水灌溉，蓓蕾始终不开。我欲采几枝插瓶，又恐伤了它的元气。过几天那位老太太来，一定要采几枝的。晚间我看笔记，在贵阳走田边小路兴坐轿子，如成都的鸡公车一样。但轿子是前后两个人抬，虽也有四抬轿、八抬轿，那是例外。这前后两人有相应之法，也很妙呢。譬如前面的人，看到左边有个娃儿，他就唱：“左边娃儿靠。”后边就和：“叫他妈来抱。”如果见个猪在右边，前面人就唱：“右边毛拱底。”后边人就和：“量它拱不起。”如果前面有个女人，前边的人就唱：“前面一枝花。”后边的和：“莫采它。”坐在轿内听他们一唱一和，也蛮有趣。至于不如此，后面抬轿的也会闷死！各行有它的玩艺。

六月四日　晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐在后院一站，空气清新无比，见墙脚下的玫瑰有了许多新的蓓蕾，大的都含苞待放了。那两颗梨树也开满了花，风过处纷纷下落，如同降雪。为什么年年的冰天雪地，并不曾冻坏它，尤其埋在地下的种子，也没冻死，可见任何东西，只要生机不坏，生死只是过程而已。该来的时候来，该去的时候去，多么自然！晚间我看《指月录》马头藏禅师。僧参，方展坐具，师曰：“缓缓。”僧曰：“和尚见什么？”师曰：“可惜许，磕破钟楼。”其僧从此悟入。何谓磕破钟楼？古人走到哪儿都要展坐具，是不是席地而坐，铺一块毯子？（怀师批示：坐具，是出家人依照古印度佛的制度，随身携带铺地而坐或临时一卧的草毡。中国佛教改为布做的，大如小小方丈之地，具体而小的坐具。后生见长者，铺开此坐具顶礼膜拜。马头藏禅师看到这个新来参学僧要展开坐具时，便说：“慢慢来，慢一点！”但这个新学僧却说老和尚，你见着什么？——意思是自满，似乎反击之问。老和尚便说：“可惜啊！可惜，又是一个只可以在钟楼上磕头打钟的和尚。纵使把你的头、钟楼都磕破了，对自心见地上，又有什么用？”你且不闻俗说“做天和尚撞天钟，和尚去了庙子空”的话吗？）

六月五日　晴

晨六时打坐。坐中清净异常。下坐见外面天气晴朗，很舒适。小妞今天要和她爸去加拿大接她的表兄妹。他们是她姑妈的孩子，从南印度来美国度假。一方面看他们在加拿大教书的叔叔。据这家男主人说：古时在他们南印度的婆罗门习俗，舅甥可以结婚，但现在已不兴了。至于小妞和她的表哥，虽相差十几岁，如能由家庭做主是最好的对象。我笑笑说：“如果你们敢如此做，二十年后的报纸，准有一条解除婚约的启事。小妞岂有那么简单！”女儿颇同意我的看法。据说南印度有些习俗正与我们相反，譬如媳妇生产时一定要送回娘家去生，不兴生在婆家。又如孀妇都是带了孩子回娘家去住。没有孀妇抚育儿女、孝养公婆的事。

六月六日　晴

晚间我看《指月录》。洞山临终示僧颂：“学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路，欲得忘形灭踪迹，努力殷勤空里步。”这是不是说，说理的多，实证的少？（怀师批示：学禅的人如恒河沙那样多。他们的错处都在寻找古人的唾余剩语，枉用思量。要求达到了无痕迹之境，只有努力参修，向空无一念上去入手，去学步，才有些子希望。）

六月七日　晴

晨六时打坐。坐中似乎又有一种说不清楚的进境，只能说如人饮水冷暖自知。下坐做瑜伽。在后院透透空气，见玫瑰被雨水打倒的，一直没直起来，我怕再一场雨打断可惜，采了几枝插瓶。我一人吃饭，就不分早餐午餐了，不过早餐退后，午餐提前，这样一餐就了事，时间用来打坐，看书。下午两点打坐一次，四点下坐。五点半打坐一次，七点下坐。八点晚饭后，看《指月录》灵云勤禅师见桃花悟道。有僧问：“如何出离生老病死？”师曰：“青山元不动，浮云飞去来。”这是不是说生老病死对本体是了不相干的？（怀师批示：你说是否？“白云与我共无心。”）

六月八日　阴

晨六时打坐。坐中在无边虚空中，正当心无所住之际，忽然楼上传来一种熟悉的声音，虽不起分别心，也是知道是怎么回事，而且心里清楚得很。我立刻一觉。《指月录》上有：“遇缘而化物，方便呼为智。”这就是它的妙应。它就是即空即有，非空非有的一点灵性。它虽无形无相，但在遇缘之际，随时可在见闻觉知上找到。因为平时它的用太专权了，使人们总在见闻觉知上打转，而忽略了它的本体。其实它是用之即有，舍之即藏，虽不在内外中间，却也不离内外中间。它从来就一直在我们身边，只是它的用太嚣张了，就难免喧宾夺主。如果我们能拨开云雾，太阳就在目前。这些是我三天内的收获。尚乞老师开始！（怀师批示：说得不错。）

六月九日　雨

晚间我看《佛学辞典》，上面有女转男身经。据说佛国都是男身，所以必须先转了才可进入佛国。我想这种经是古代应时而生的。因为在男权社会，不知何人想出这种妙招。事实上修成形而上的道体，哪儿还有男女相？既能成佛，就能进入佛国，这是自然的力量，何用转来转去！（怀师批示：此话可为千古名言。可惜大地女性菩萨，完全自馁何！）

六月十日　晴

晚间我看《指月录》。何谓参涅pan堂里禅？（怀师批示：涅pan堂是古代丛林“禅林寺院”里的太平间——放死了的僧众之处。）

六月十一日　晴

晨六时打坐。坐中记得客人要走，早下坐一小时。这家客人各国人都有，信仰又各自不同，每于见面或道别时，对方行什么礼，就答什么礼。譬如美国人都是握手，印度人以笑笑点头为礼，佛教朋友以合什为礼。这家男主人要开车送客人去多伦多搭飞机，路经水牛城看了瀑布，过桥就是加拿大。来回需八小时。他们走后，上午十一点钟，我困了想睡，我就打坐。这一坐清净异常，舒适无比。因恐耽误了接小妞的时间，适可而已，不能久坐，下坐一看，原来整十二点。意外的是打一小时的坐，比睡一小时清爽得多，下坐后不会仍有倦意，如果睡一小时，醒来仍觉懒懒的，一个时候清爽不了。而今天一直到晚间看书，写日记都不觉倦。以后我要多打坐少睡觉，一直到能如僧家所谓的“不倒单”就好了？

六月十二日　阴

在门外见邻居美国老太太，彼此打一个招呼。美国人不兴串门，不请不来，来必有事，未来之前必以电话通知。到人家门口，一定要主人开门，主人不说“请进”，就只好站在门外讲话。进门之前必说一声：“谢谢。”进屋之后，主人说：“请坐。”在坐之前，又必说声谢谢。吃饭的时候，主人叫谁坐哪里，谁就坐哪里。若果说他们规矩大，则又不然，除了亲生父母之外，三岁孩子对任何人都叫名字。这方面印度人也是如此。譬如这家男主人姐姐的女儿，对舅舅舅妈一概叫名字，所以小妞对表哥表姐也叫名字。

六月十三日　阴

晨六时打坐，坐中如常。下坐到后院又采了两枝蓓蕾，进屋换了花瓶的水，剪枝插瓶，见瓶内花正盛开，好香！好美！我欣赏一阵，不觉叹息，如此漂亮的花，却没人看，更谈不上赞赏了。虽然前两天有两位青年客人，他们应该正是欣赏好花的时候，但我也没看见他们注意过。唉！这年头人都想些什么！无怪乎人家说：“世有伯乐然后有千里马，千里马常有，而伯乐不常有……”此古人之所谓报知遇之恩者，良有以也。虽然说：“人不知而不愠，不亦君子乎？”可是在当人来说固应如此。至于对社会人类而言，不亦人才之浪费乎？真是“骏马常驮村汉走，巧妇常伴拙夫眠，世间多少不平事，不会做天莫做天”。

六月十四日　雨

晚间我看《指月录》。我不懂见闻觉知是否也是法身起用？（怀师批示：你说呢？何须向我笔下或口头另讨消息？）

六月十六日　雨

晨六时打坐，坐中如常。下坐到后院见许多盛开的花，都被雨打折埋在泥土里，因为花枝太嫩，雨又大。既生之，又毁之，这就叫自然，如果能违反自然，就能逃脱轮回！晚间我看《指月录》。师随洞山渡水，山问：“水深浅？”曰：“不湿。”山曰：“粗人。”曰：“请师道。”山曰：“不干”不湿，不干有何不同？（怀师批示：说干、说湿，都是对境说象，本无定准。于是颠倒游戏，有何不可。随人转语，无奈太笨。）《指月录》上常有[ ]字，是[ ]字？还是玄字？（怀师批示：即是玄字，古代雕版者之艺术体，变形作此而已。）

我认为当时的宗师，都是因人施教，并无定法，主要的是看准时机。譬如那个童子因断指而领解，设非其人其时，童子吓坏了，老师召他，他会听不见，哪能领解？那种教授法，所谓禅宗的机用，如闪电般地敏捷。我又发谬论了。（怀师批示：你说对了！）

六月十七日　阴

坐中我忽觉当人蓦直去的时候，会头痛，经审查之后，原来不得法，似乎有意把神向前去了，不自然，急忙改正。（怀师批示：如此，便非蓦直去的本意了！）

今天因小妞学校的老师下学期别有高就，有人发起一个送别会。下学期小妞也将转学了，人生聚散无常，这就是因缘生法，生而无生，生已还灭，所以说无自性。人家说：“一饮一啄，莫非前定。”由于多次的经验，我确实体会到了这点。（怀师批示：因缘生法，定而不定，假名前定。）

六月十八日　晴

坐中我觉得心情的变化和境界一样，不可思议。有时候会如一个人站在前不巴村，后不巴店的叉路上，无所适从，感到前途茫茫几乎活不下去；有时又觉得光明在望，似乎找到了大路，不再彷徨无依了；更有时候，如找了好久的大门就在目前，却见里边广阔无比，不敢迈进。毛病太多，不只是否也是过程？（怀师批示：统是化城，未到宝所。）

我看《指月录》。古人所谓[ ]（外口内力）的一下，是否即妙悟？（怀师批示：[ ]（外口内力），是形容悟境时的形声字。）七佛没有一个是和尚，都有子，而禅师却称和尚，每个佛都有神足二。这些都是什么意思？（怀师批示：佛法不离世间法。后世和尚法，只是出世法，难得有如佛者。故和尚毕竟就是和尚，不是佛。是佛才是真和尚。佛的弟子中，都有得神足通而成就者二人。因神足通圆，并非人人而得成就。此虽是有为法，但必须“有为须极到无为”者方可。）

六月十九日　晴

晨六时打坐。坐中如常。下坐做凉面。因为小妞学校有期末家长聚会，在公园野餐，每家出一

个菜，我想中午在外面野餐，最好拌个凉面。十点有人来接，她母女带着菜走了。回来时，女儿把空盘向我一扬说：“凉面很叫座，汁都不剩一滴。”我很高兴，我又想到我仍有好胜习气，小心被好胜圈套住。（怀师批示：你做了祖母，为什么还要服侍孙女儿？）

晚间我看《指月录》。文殊为七佛之师，何以又是释迦佛的弟子？径山杲禅师问殃崛救产难事。“……至菩萨登第七地，证无生法忍去，菩萨成就此忽，即时得入第八不动地……”这个忽字如何解？（怀师批示：虽为人师，出来捧捧场，有何不可？此所谓慈悲过分，翻将觉海作红尘。又：忽，即一忽。一刹那之意。）

六月二十日　阴

楼上女孩来玩，据说她妈妈住院了，不知何日才能出来。她月底将去外婆家久住，她爸将搬去一间小屋。我们奇怪，什么病何以会出院无期呢，原来她母亲住进精神病院了。于是我们想起她母亲确实有病，但不料如此严重。我认为一个人生死都无所谓，千万不能得精神病，死不死，活不活的，人间何异地狱，太可怕了！我一直想到那个可怜的女人，又同情她的女儿，唉！我又心随境转了！晚间我看《论语别裁》。老师说找那个东西，才知道自己生命的本身一片大光明，是形而上本体的境界。可是老师没说大光明如何修？又如何随时随地能进入那种境界？（怀师批示：你又被法缚了！一切众生，竟日昼夜皆在大光明藏中，苦不自知耳！如要直说，岂不见洛浦禅师道：“夜半正明，天晓不露。”）

六月二十一日　雨

晨六时打坐。昨夜将上坐，感到眼睛有点不对劲，忽然目前白光一闪，我一惊，立刻恢复镇静。今晨坐中白光一片一闪而过，比昨夜的清晰，但不似那么心悸，眼睛似乎闭不住，当白光一闪之际，眼睛就闭不住又睁不开，心里有点定住了的味道。呀！真说不清楚。我认为是阳气未充之故，此类情形好久了，如何才能充实阳气呢？（怀师批示：应舍去前五识与意识习气，尤其眼识习用太深。经云：无眼耳鼻舌身意。参之。）

晚间我看《指月录》。何以一虎生七子，第七个会没尾巴？（怀师批示：物有所穷，势有所尽。六爻为天地自然之妙用，到七变而返，以示归结之始而已。）

六月二十二日　阴

晚餐时，女儿说起她们去华盛顿，到了美国的国家公墓，那里埋葬的历代总统及阵亡战士（无名英雄），其中最显着的是肯尼迪墓。别人的墓牌都是立起的，唯肯尼迪的是与地一样平，意思是说他已没有他自己了，一切荣归上帝，与上帝合一了。墓前有一个永远长明的火，是他的遗孀亲手点的。此火永远长明，象征他的光明永永远远！女儿说到那儿一看，感慨人生就这么回事！至于墓前，全是大理石铺成，石上全是肯尼迪的语录。我说无论如何，死了就是死了！母女感叹一番。（怀师批示：更须进一层了知方生方死，方死方生之意，是谓解脱知见。）

六月二十三日　晴

我带小妞玩，前门站站，后门走走，又为她做饭。每当我带她，她都很能吃。这孩子很奇怪，爸不在家就跟妈，妈不在家就跟爸，谁都不在就跟我。她跟谁就喜欢谁，不跟谁也不想谁，她不会跟着一个人又想着另一个人。我很佩服她丢得开，也放得下，从不拖泥带水，又会见事行事，察言观色，一点不像五岁另四个月的孩子。将来学道是个能手。（怀师批示：你应在将来二字之下，加如果二字才对。惟恐小时了了，大时糊涂。我读中国历史，看南北朝时代的种族混血儿，都有此种特殊个性。渐渐混合久了，才有唐代李世民家族等的聪明雄健。但也有其大糊涂的一面。总之，人，最难了解！）

六月二十四日　晴

上午带小妞在前门玩，为的是等批示发下的日记。一直到送信的来了，又是一些不三不四的广告宣传信，失望之余，带小妞到后院玩。看她骑娃娃车，最后陪她玩球，踢足球，我还不输于她。我又想起一件趣事，昔年我还教过职校的体育呢，而且还带学生参加运动会。记得有些学生要求说家长不准他们剪发，校长说在运动场上不好看，于是我提议戴运动帽，把头发都挽在顶上，于是顺利过关，谁也不委曲。人家说，初生只犊不怕虎，越是什么都不行，越是什么都不在乎。在教简师的时候，不管伦理学，教育史，只要我学过的我就敢教，现在胆子越来越小了。

六月二十五日　阴

坐中确实体会到，本是一精明，分为六和合的道理，有时六根可同时并用，有时又一根独用，用时就如一月普现一切水，不用时就是一切水月一月摄。（可否如此譬喻？）但无论在任何情况之下，灵明必须能做主才成。我现在已不必注意去觉，似乎是自然了。（怀师批示：当然可以如此譬喻。）

六月二十六日　晴

中午收到五月下半月发还的日记，见到最后的批示，那正是近来的一个大问题。我看《指月录》，是希望多懂一点禅宗的常识。后来觉得颇有心得，当然也是提高了兴趣，虽然不想把时间消耗在这上面，仍旧不免多看一点。谢谢老师及时开示教导！我已把老师“善恶到头都不着，方知此是本来人”的谕示抄下来贴在墙上了。现在还有一个更大的问题，本拟作禀，现在就记在此，请师批示。就是因为我有意找本来人，结果它虽无形无相，却并不是无影无踪。我认为它就是一点灵知，即是那点妙应，无论应事接物的见闻觉知上，或语默动静上，都可以感觉到它的存在，但不应事物时，又不知它在何处？（怀师批示：周流六虚，变动不居。隐现无常，

鬼神莫测。）师谕“善恶到头都不着……”那不是心无所住时？有时深夜，一举一动有相应的，会感到害怕！我想是起分别心之故，但如何又能不起分别心呢？（怀师批示：分别又何妨？分别的即是不分别的，此应确知。可检看永嘉大师答六祖语。）

六月二十七日　阴

我觉得团体生活的好处就是有规律，纪律化，不散乱。不只会里的一切，如起床、就寝、食时是否都由老师规定时间，如带军队一样？（怀师批示：规定是如此，其奈人不守规定何！皆因不知自律自戒，故无所成就也。）

小妞母女出去买东西，我一人在室内看书，忽然一下就视而不见，听而不闻了，我知道并非昏沉，但又不似定。我现在很懂得一切即是一念，所谓收放在我，来去自如也是一念，不过这是灵明一念而已。据说出家人不睡觉，以打坐代替，可以永远清醒，那何以又有醒梦一如之说呢？（怀师批示：你自将醒梦分别两截了。你现在不是说梦话吗？）

六月二十八日　晴

今日星期，过去想学禅的那位美国太太请我们吃饭，车不在家，我们就走了去。饭后主人提议游森林。据说他们有一位朋友是地主，一大片高低不平的山地，他们借用了一块地方做菜园，也偶尔去山上露营。路相当远，到目的地时，见一大块地上只有一栋平房，看上去似乎平房下面都是木板，房子不是建筑在砖上，也不在石上。女儿说那是拖车房子，下面都是轮子，用木板围起来的。搬家时连房子一起用一辆车子就拖走了。（记得在波士顿时，见过一种类似积木的房子，是用木头拼的，搬家时拆下来，用时再拼起来，是很漂亮的楼房，颇别致。）这种拖车房子比较简陋。看完她的菜园，又顺着山路往上走，沿途都是森林，到她们常露营的地方看看就回来了。路过一个池塘，在池畔的草地上坐了一阵。据说塘水是从地下涌出，来源不靠下雨。塘水清澈，可见大小游鱼跳跃其间。这时阳光正照在水面，美极了！主人坐在我的身旁。她是此地慈善机构的主管，她好静，所以一度想学禅，可惜的是被好胜圈子套得太紧，然而不失一个好人。如果我的英文程度够的话，即使偶然的一聚，也会对她有所助益，种点善根也好。

六月二十九日　晴

晨六时打坐。坐中体会本来人。其实它这些时一直没离开过我，不管坐与不坐，意境上总有它的印象，有那么一点似有若无的东西，因为怕着相，不敢多想，但这有何用呢？老师何以教我？（怀师批示：你何妨想得透去。古德云：“忽然穷到无穷底，踏破须弥第一峰。”）

下坐见楼上正准备搬家了，因为明天是最后一天。上星期天他女儿来告诉小妞，她妈住院，回家无期，她去外婆家永住了。如果她爸不搬，她或可能有机会再跟小妞玩。现在她爸搬了，她就不再来了。门外石阶下还有她们母女种的花，怎么一下家就散了呢！人生的变化是随业力，人缘的聚散也是前因。唉！我是泥菩萨过河，偏爱为古人担忧。（怀师批示：试看世间哪一个人不是过河的泥菩萨。）

六月三十日　晴

小妞不上学，少运动吃得并不少，最近胖了些。她说她不要胖，胖了不好看，这是受了美国女孩子的影响。美国女孩有点像中国古代的女人，讲究杨柳细腰，只吃水果之类，以瘦为美。我却喜欢胖美人，尤其是少女。至于老人却胖不得，胖了会中风。（怀师批示：楚王好细腰，宫人多饿死。不意现代女孩子，天天争女权，但却天天想法子讨男人欢喜。饿死事小、腰粗事大的颠倒梦想，何其可悲！）

七月一日　晴

在给小妞讲故事的时候，我就讲拐子的故事，告诉她一些关于拐子的常识，尤其是小女孩更是拐子最喜欢的。小妞聪明得很，一听她就懂我的意思，但仍是很害怕，可见故事的作用，不无效果。由此我又想到过去那些不幸被人拐卖的孩子，固然都是业债，其实人间的贫贱富贵，只是人间大舞台上扮演不同的角色而已，只是一场大梦！

七月二日　雨

晨六时打坐。坐中如常。总之坐与不坐，意境上总有一点似有若无的东西，我一举一动，它都没离开过我。我认为它是妙有，一切妙用都由它发，我有此感觉。坐中我尽量地丢开它，仍如过去一样，心无所住，如果丢不掉它，我又不知道应该如何处理才对？我现在正试着自由开闭心所，已有所入，唯不太自然，一点大意不得，很忙！（怀师批示：意境有此，所以两存。盖有此者，是所。知有此者，能也。能知此境，即能所两存。此时正如老子所谓：“恍兮惚兮，其中有精。”“寂兮廖兮，其中有物。”想要把它放下，即是执着放下的习气。欲想把它保存，即是执有的习气。但一知便休，何须再求放下。自然渐入能所双忘，而再进入能所双清之境。然后方能不须忙忙执着，随本位而即空即有。此所谓本位，即真意现量，到了此境，再谈以后。）

七月四日　阴

晨六时打坐。坐中忽然心不宁静，这是自从打坐以来第一次莫名其妙地心静不下来。过去偶尔因心里有事，打坐时不太宁静是有的，但都知道是何原因，现在却察不出为什么，什么都不为，何以会有如此情形？我忽然想到“道高一尺，魔高一丈”。近来是有一点心得，似乎已找到了方向。于是我就用观照法门，慢慢地就静了下来，最后仍然坐得很好。

七月五日　阴

晨六时打坐。坐中很静，我就参那个能知静不静，又能使它静的又能做主的那个东西，它似有若无，我不知道就这么体会来体会去的，就能体会出个所以然吗？（怀师批示：但问耕耘，不问收获。）会形成实相吗？我想形成实相，当用观想的办法？（怀师批示：何以有此堕负之见。如观想修出一个实相来，此只是境界，是方便，与实相说是有关却不相关。）

现在有时又感到彷徨，但我认为和过去的彷徨又有所不同。唉！很多地方，心里明白，却说不出来，真是如人饮水，冷暖自知了！老师开示一下好吗？（怀师批示：岂不闻古人云：冷暖且不问，如何是自知的事？）

七月六日　阴

一个人如果能在日常生活中多加注意，就可以随时随地体会出因缘生法的道理。譬如这家男主人，走了，又来了，又走了，来了热热闹闹，走了就看不见了。一切都是暂有的一现，一瞬间的现在就成为过去，过去的就不会再来。就如此一日，一月，一年地过去了，小的大了，大的老了，老的死了。人家说成天吃饭，抓不住一粒米，成天穿衣，带不走一根线。一切无非因缘的凑合，缘会则聚，缘散则灭，所以说“生而无生”。一个人如果能“幸福光荣的生，心安理得的死”，就算不白来人间走一场了，否则只有修行！

七月七日　晴

晨六时打坐。坐中自从那次情绪不宁之后，一切又平静如初了。下坐做瑜伽之后，到厨房为自己和小妞做早餐。午间有一个教体操的电视节目，这不是瑜伽术，只是教普通的体操，学生都是胖太太。小妞说：“那些胖妈妈是该做体操了。”美国有些胖女人，确实胖得可怕，这不是好看不好看的问题，实在是病态。所以就有应时而生的减肥体操，教师如同耍猴戏的，配以大呼大叫的音乐，师生也同时和音乐一起大呼大叫的。据说全是利用境界和人的心理作用，使大家迷迷糊糊的，他说做几遍就做几遍，不会感到太累，每天能减肥多少，到某个阶段，一定要减多少磅。它和瑜伽不同的就是瑜伽要静，要精神集中，减肥体操是大动大叫。学瑜伽比较难，学的人就比较少，学减肥的人多得很，教师到处受人欢迎，财源当然不成问题了。据说加州这种教师最多。

七月八日　阴

晨六时打坐。坐中最近头顶骨常常炸响，但不是固定的地方，似乎是什么划过一下，哗然有声，不痛不痒。更好玩的是，全身骨头都有响的机会，一响了之，没有什么不对。（怀师批示：此乃气脉通关开窍之象。因头部脉轮久闭，今将打开气结，内闻有此音声。不但头部如此，将来周身骨节气脉，都会打开。然后才能脱胎换骨，转化此一色报之身。）

七月九日　阴

中午带小妞看电视上那些胖妈妈做减肥体操，我在想人生实在太麻烦，为什么长那么胖，又为什么一定要减肥！也许人生如果没那么多的麻烦，一天的日子太长，不好打发，人家说人生苦短，实际是太长。记得小时侯常听老人说：“人还是年轻的时候死了好，人们都会叹息说可惜。到老了才死，就是办白喜事了，所谓红白喜帖。”

七月十日　晴

晨六时打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。我似乎记得有暖气的屋子可以打坐，有冷气的屋子不适宜打坐。不知确否？（怀师批示：冷暖二气器，皆非自然。但如自加适当调整，适当运用，并非完全不可。唯较之自然，差不多。）

今天晚餐桌上，女儿说她们全体同学由老师带领去参观精神病院，不见一个病人。据说共有病人八百，其中老人最多。死后没人管的就葬在公墓，墓碑没名字，只记入院的号数。至于家人从来不去看病人，所以墓碑不立名字，也是怕羞辱了家人后代。谁家有这种人是最大的耻辱，一送到医院，就算他们死了。唉！这也是人生！

七月十三日　阴

昨夜又做一梦：一间大空屋内，只有我一个人，室内似乎是一个大厅，总之空旷无比，妙的是阳光充足，很亮，不同梦境。没有一点阴暗之处。我又奇怪，夜间闭起眼来会那么亮。我当时的心情是既不知道是梦境，也没有心，醒来才记起这次梦境是那么亮。如果每夜都在那里，就也别无所求了！今晨坐中如常，下坐做瑜伽。午间仍带小妞看电视上的减肥体操，人家用木棍，小妞用扫帚。我没做，因为我学的是瑜伽，我喜欢它静，做的时候精神集中，可以身动心不动。这就是瑜伽术的优点，正合我的口味，也合我的需要。电视上的木棒体操类似我们初中时代的五彩棒体操，我喜欢五彩棒和亚铃操，又好玩，又好看。

七月十五日　阴

晚间我看《指月录》。何谓托子？何谓一条白练去？（怀师批示：托子，托茶碗的盘子。一条白练，如一片白云之意。皆是形容譬喻一色境界。）

七月十七日　晴

晚间看《指月录》临济四夺为随缘度众之用。师晚参示众云：有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境俱夺，有时人境俱不夺。如中下根器，我便夺其境，而不除其法。或中上根器来，我便境法俱夺。如有上上根器来，我便境法人俱不夺。如有出格见解人来，山僧此间便全体作用。不历根器大德到这里，学人着力处不通风，石火电光即过了也。这段乞师开示。（怀师

批示：临济完全明说了，有什么可添减的？此是教授法的活用，非临场实验者，不得妄议，拟议即乖。）

七月十八日　阴

晨六时打坐。坐中我察觉那个似有若无的警惕者，越来越清晰，虽然仍是无形无相，也不知是在意境上？还是在空中？总之过去的一觉，似乎与它合一了，分不清谁是谁，在以往是分得出来的。我认为过去一个是觉，一个是知觉者，知觉者似乎在觉之上，有警惕作用，现在的一觉与知合一了？唉！说不清楚！（所谓说不清楚，就是不能把我所有的体会表达完全。）（怀师批示：须过此以往，一举忘所知，更不假修持方可。忘所知觉照用，可参《圆觉经》。）

七月十九日　阴

晨六时打坐。坐中知道男主人今晨将返纽约，小妞和她爸出去买菜去了，不久我就下坐。接着他们一家都走了。（怀师批示：好一句他们一家都走了，与我了不相关，伟哉言也，善哉，其得真解脱也耶？）

七月二十一日　阴

坐中我证到那个无形无相、似有若无的东西，在应缘时就立即显现，一应便休，灵灵明明就是一念，妙觉，妙智都是它，一应缘时它也在，只是不显而已。它显时不能拒，隐时也不能留，不受任何限制，但用能随缘，所以要随时正念。

七月二十二日　阴

最近不论坐与不坐，都是一样，工夫已上轨道，虽然我一直是无为法，我现在也懂得"无法亦法"的道理。下坐仍带小妞玩。晚间我正看书，这家男主人来了电话。他说今晚进修班有一位和尚同学，是学日本禅的，请全班人去纽约禅学中心晚餐，厨房是做素食，但他是为方便才吃素，否则日本和尚是可以吃荤，而且可以结婚的。我是非常少见多怪，何以和尚也是各方各俗，没一定的规矩呢？既然不能离俗，为何不做居士，又做和尚呢！真是人各有志！

七月二十四日　晴

晨六时打坐。坐中体会那个本来人。其实坐与不坐，都能体会，静中动中都体会得到，证到它不曾动。师谕："周流六虚，变动不居。隐现无常，鬼神莫测。"正为此，所以找不到。可是它又随时来找人，处处警惕人。似一位热诚的导师，只要人能注意它，它就随时随地都在当人身边。师谕："你何妨想得透去。"古德云："忽然穷到无穷底，踏倒须弥第一峰。'我也曾如此想，但不会着相吗？（怀师批示：如执不着相，亦是着相了！）

七月二十五日　阴

晨六时打坐。坐中知有身体，但觉轻如浮云，飘在空中，舒畅无比，似乎证到了空寂为身，灵知为心。在将下坐之前忽然又了解了方生方死，方死方生之理。总之今日坐中似有所得，当然也只是如人饮水，冷暖自知。总之最近身心都有转变，但看一直转下去，会怎样。今日周六，车不在家，小妞母女走路去买菜。晚间我看《指月录》。既说逢缘入者，永不退失，何以又嘱善自保任？（怀师批示：慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。）

七月二十六日　雨

今日星期，小妞母女早餐后出去玩，带买菜。因为车子不在，不能多买，小妞还拿得动她的饼干和零食呢。见他们披雨衣，戴雨帽，兴致勃勃地走了，使我忆及昔年的自己——冒雨出游，或踏雪看滑冰的时代，老人们都认为不如在家看看小说，喝杯热茶的好。因为老人们无此经验，无法了解其中的乐趣。其实这种天气，自有它的情调，在古诗中是常见的。这也证明所谓的代沟问题，我和女儿母女还没那么严重。晚间我看《指月录》。南泉云："道不属知，不属不知，知是妄觉，不知是无记。"那么该如何呢？（怀师批示：得小住时且小住，要如何处便如何。）

七月二十七日　阴

晚餐桌上，女儿说她在街上碰到一位同事，是常到附近打坐中心学打坐的。据说该中心的禅师也是从日本学来的禅，中心的环境，建筑，室内的一切设备，甚至里边师徒的服装以及饮食，全是日本化。我想这就是所谓的不忘本了。（怀师批示：一笑！）

七月二十八日　雨

晚间我看《指月录》。妙喜老人即大慧禅师？圆悟，圜悟是同一个人吗？何以两种写法呢？（怀师批示：你都说对了！这是古人用字分正写，俗写的不同。但有时又可随便替代，无足怪也。）

七月三十日　晴

坐中体会到一念的生起——由体起用，生、杀、予、夺，来去自由的都是它，念由体起，它的变化犹如画图，当开始有一点时，立即把它抹去是容易的，否则由点而线，由线而画。以至延伸成体，就全面成波，不好收拾了。有人主张不止念，念起念落，听其自然，我只观之而已。关于这种说法，我曾有过经验，那就是念头之来，犹如过门不入的朋友，我知道它来，不迎也不拒，慢慢地，不但忘了它，连自己也忘了。现在这种经验已成过去。那正是"我自无心于万物，何妨万物常围绕"。确实是最好的止念方法！

七月三十一日　阴

晨六时打坐。坐中如常。最近口水特多，似乎源源而来。（怀师批示：好景。）

傍晚这家男主人回来了，他是来接小妞母女去纽约住十天的。据说他在纽约大学暑期进修，宿舍正在世界大动物园之一的纽约大动物园对面。因为要分两天才看得完，住在对门可以慢慢地玩。这对小妞来说是最好的消息。

八月三日　晴

最近不论做什么，意境上有一个无形的只能体会、不能言传的东西，随时随地都跟着我，最初是有点怕，现在反感到是个伴了。我想有些人说太静了会害怕，可能就是它的显现——自在菩萨。因为用能随缘，如果当人害怕，就会有怕的心所来相应，所谓自己吓自己了！

八月四日　阴

晨六时打坐。坐中觉热，又不能不在膝盖上盖点东西，因为我的床靠窗口很近，但搭上一点东西又会热，很难处理。我记得书上说，打坐最好稍凉一点，据我的经验也是如此。下坐见从门缝递进来一封信，这是楼上女孩与小妞通信的惯例。我搭起一看，只是说明她许久没给小妞写信的原因，并希望和小妞见面。于是由我回了她一封信，因为过去她不在家，小妞去信，就是她父亲回信。这是礼貌，所谓入乡随俗。

八月五日　晴

坐中如常。我的习惯是只要一闭上眼睛，立刻就忘了周围的一切，竟不知身在何处。此种情形，自学打坐就是如此，现在更有进一步的迷糊，每次要睁开眼睛，才忆及原来是在这里。今晨坐得最久，下午四点半又坐一次。虽然楼上传来很多声响，并不碍事。下坐听到楼上一直在忙，我知道他们是快搬了。美国的规矩，搬出去的时候要把屋子打扫干净，不兴乱七八糟地给再来的人家收拾。这点习俗我很欣赏。

八月六日　晴

我认为打坐最好一有机会就坐，不必坐得太久，以不勉强为原则。如果不想下坐，且无必要，那么就尽量坐下去。据我的经验，任何境界之来，多在上坐不久，几乎没有上坐很久才来境界的。师训："只问耕耘，不问收获。"所以我也不敢有任何希望。

八月七日　晴后雨

晚间在写日记之际，忽然就恍兮惚兮了。开始时什么都不知道，后来感到自己呆住了，才发现笔还握在手里，神却不知去向了。这时，意境上是一片空灵，内心安详如同一片清流，又有点恍兮惚兮，又什么都清楚，而又什么都不着。我想保住此一境界，立刻放下笔而后打坐，坐得固然比平常时不同，仍是恍兮惚兮，真正没有一丝杂念，舒适无比。但我确知不是上坐以前，尤其不是如梦醒觉那一刹那的境界了！我不知道这像不像大慧杲禅师在举着时，忽然呆住了一样？最后仍下坐写完日记。（怀师批示：正如所说，但近于无想定，尚非胜境，应舍。此是过程，以你之用心，必不致太过执着也。）

八月八日　晴阴不定

晨六时打坐。坐中又有新的发现，但仍是恍兮惚兮，说不清楚，待弄清楚再说。下午收到一位朋友的来信，她说近来的红白帖子最多，见到红帖，就准备大吃一顿，热闹一番。如果是白帖，就难免有些惆怅！我回信说，如果我们现在去了，真算一生无憾。第一，幸运的生在这千载难逢的浩劫乱世，备尝人生的酸、甜、苦、辣，对人间的面面观也都很清楚。设若再要来时，就可详加考虑，来还是不来了。第二，看看那些忙忙走了的人，丢下一些尚未完成的任务，譬如上有父母，下有孤儿，是多么难以瞑目！我们比较起来，真是天之骄子了。

八月十日　晴

晨六时打坐。静中我觉得心就是一点，动静都由它发，动时由一点一飘而起，如不加制止，就愈扩大，愈走愈远。静时则归于这一点上。当动得厉害时，这一点就被遮住，隐而不显了。另外有两种知，一种是识知，是由分别而起的，一种是触缘即知，不用分别，这种知比较微妙，如何是自知的事，说不清楚，还是只有自知。（怀师批示：看来我必须为你寄去《成唯识论》才有帮助。总之，你不但要再舍人空，而且更须去法空。凡以上所说，仍在法中也。）

八月十一日　雨

晚间我看《论语别裁》，使我忆及幼年入当时所谓的洋学堂。洋学生也尊孔，每在学期开始的朝会上，就请出孔老夫子的牌位，接受全体师生的敬礼，如果有人因事迟到，就单独去放牌位的屋子行礼。后来是从何时开始，取销了这一仪式，我已记不得了。当然孔家店是不能打倒的，不过一家店竟开了几千年，也该整理一下，是必须的。但谁能负起此一重任！只有老师不惜时间和精力，为它整理翻新。这也是匹夫而为帝王师，一言而为万世法的孔老夫子之始料所不及了。

八月十二日　晴

我似乎证到，要打坐坐得好，一定要身体确实健康，坐起来就不会感到身体的存在，否则会被它妨碍，不得自由。想起起不来，想动动不了，当然这也是初步的过程，慢慢地即使稍有不适也无所谓了。譬如有时将上坐，觉得哪儿有痒或痛的感受，不理它，过一阵子再记起来时，已成过去了。别忽略这点小事，要知九层之台起于垒土，千里之行始于足下。只要有信心，就能有成绩。

八月十三日　晴

昨夜一觉将醒未醒之际，忽然吓一大跳，不知什么东西，在我面上一恍，立刻就与我合而为一了。当那一刹那间，我是冥冥杳杳的，什么都不知道，连吓一大跳，也是在那一刹那以后的事。在吓一大跳之后，我却认为那个就是我自己。至于那种冥冥杳杳的境界，我已有过好几次经验，但没那个无形无相的，不知所以的东西。那种冥冥杳杳的境界来时，不是在刚上坐不久，就是在将醒未醒之际，那种微妙，绝不可说，如果问如何是自知的事，仍然是只有自知。怪的是总是吓一大跳，心里却平静得很。那颗会跳的心一直没有动过，似乎是定住了。过了很久，才听到自己的呼吸好响，耳朵也响，再过一阵，才清楚地听到心的摆动。这是我常在睡觉时听到的声音，如挂钟的摆动，很有规律的。昨夜的境界与往昔不同，那会是什么？确实惊人。（怀师批示：那亦是神凝气聚之“行阴”境界，即心即物，并非外来。只是人具“受阴”习气之惯性，妄自作种种解，种种着相而已。）

八月十五日　雨

早餐桌上，女儿说她们有个女友，她的父母是聋子，都是小时侯摔一跤摔坏了耳膜。我奇怪何以摔跤坏了耳朵，而且两个聋子又如何生活呢？据说她父亲已经去世，她母亲就住在我们这儿附近，她自己在加州教书，相距太远，每年只见一两次面，她母亲却过得很好。她家本是匈牙利人，那儿聋人手势与美国又是不同。她母亲参加一个聋人教会，又交了一些朋友，颇不寂寞。可见人要会安排自己，否则就会被时代遗弃了。

八月十九日　晴

我和女儿在早餐桌上，谈到聋人与哑人的问题，我说聋人一定会哑，但哑人则不一定聋。修道的人要修断一根，多么不易，我想聋、哑都是能心静的。她说她在国内大学及国外博士班都有盲人同学，比较起来，盲人是最可怜的。
因为缺乏安全感，随时都在恐惧中。我同意此一看法。如果六根一定要有缺陷，最好不是眼根。譬如有些技艺只要有眼睛就可以学。所以说人生只要六根齐全就够了。

八月二十日　晴

近来口水特多，有时竟梦到口水顺着口角湿了枕头。坐中心一静，口水更源源而来，似乎由舌下涌出，清得很。

八月二十二日　晴

见外面天气晴朗，到走廊站了一下，回屋见小妞睡在我床上，她妈妈正用药水灌入她的耳内，为她洗耳朵。我在床边坐着，不料她双脚一踢，似抛个皮球一般，我就被她抛下床去。她怪我坐得不稳，事实是我的体重太轻，抛起来是很容易，跌在地上也不太重。后来做了全部瑜伽，觉头顶有点重，我就满头一抓，也就好了。色身就是这么回事，只要血液循环正常，就无问题。反正迟早是要报销的东西，不过在此借假修真的阶段，仍希望它能暂时保留，以免前功尽弃而已。

八月二十三日　晴

由今天下午的广播，知道台北飞机失事，真是又不知伤亡的是何人！记得长辈们常说：“行船过渡三分险。”后来有了汽车，谁人出了车祸，就认为是祖上无德。哪想到飞机才是交通工具中危险性最大的。总之时代愈进步，人的生命愈不值价。

八月二十四日　晴

近来坐中有身心能分的感觉，但仍有牵累似的，又不能完全放下，我只听其自然。我最讨厌的是，一有变化总从色身开始。譬如不知从何时开始，右手无名指起了一个筋包，青青的、硬硬的、不痛不痒，又不知何时它又自动地消失了。来去无踪迹，好怪！

八月二十五日　晴

晚间我看《论语别裁》，想到自己也是读“三百千千”（《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》）的出身，六岁由祖母发蒙，开始就读这些，外加一本《女儿经》。但在“三百千千”还没读完，又要准备读洋学堂了。于是又读了八册《女子国文》，才入学校插班，因为如果读一年级，国文程度超过太多，但插班算术又赶不上。幸好祖母什么都会，每天放学以后，都在灯下为我补习，一直到赶上班上的进度为止。我认为打国文基础，“三百千千”是最好的教材。如《百家姓》只一百字，小孩顺口一读，犹如唱歌，再学学写，所有的姓都知道了。在我读过的书中，最讨厌的是《女儿经》。开头就是：“女儿经，仔细听，早早起，出闺门——”有如《三字经》，三个字一句，从做女孩到出嫁，薄薄的一本小书，包括了三从四德。那时我只七岁，读起来都不好意思。在幼稚的心里，就认为这种书只可看，不可读！其实，我颇喜欢旧礼教。譬如在尊长前侍坐或侍立，能做到“坐莫动膝，立莫摇裙”起码的规矩，女孩子有女孩子的风度，一望而知，不是三家村的出身就好。如果叫现在的女孩子看看《女儿经》，会把她们笑死。

八月二十七日　晴

晨六时打坐。坐中很静，但这种静和过去的静有点不同，过去的静是静静的什么都没有。现在是静中确知有个什么？又不知是什么？现在最大的变化，就是过去受惊会跳得咚咚响的心失踪了。现在是无论任何情形之下，累也好，惊也好，只是呼吸略重而已，又不知是何故？（怀师批示：只动浮气而不动心也。）

八月二十八日　雨

晚间我看笔记。古诗云：“昨日入城市，归来泪满巾。遍身罗绮者，不是养蚕人。”由此我想

到抗战时躲警报住在乡下的时候，见那些养鸡生蛋的人，她们一篮一筐地提到市场去，自己何尝舍得吃一个。那么吃鸡蛋的人，又何尝是养鸡生蛋的人呢？这也值得泪满巾！作会计出纳的人，手中经过银钱千百万，自己何尝有一文。

八月二十九日　阴

晚间我看笔记。道家有身外身与身内身之别，不知如何别法？修法是否一样？（怀师批示：后世道家之身外身，是指此肉身之外，另一化身而言。身内身，是指元[
]（上无下、、、、）凝聚之境。如以佛法言之，此二者都属意生身之一。但非彻底证悟菩提之意生身也。）

八月三十日　阴雨

看从图书馆送来的一本《海外学》，看到罗兰女士的一篇资讯时代的小孩，大意是说：“新一代的幼儿，不再甘于跟着前人的脚印走，他们常识丰富，出乎你的想象。他们饱受现代科技文明的熏陶，过的是按钮生涯。看电视、听广播、坐汽车、搭电梯，在他们看来，世界就是如此的天设地造，理所当然。三岁娃娃并不在乎穿不穿新鞋，只热心去开各式的电钮。这样的小孩，你把他当老师都来不及，他如何能跟着你走？”这段话确实如此。譬如这家里找什么东西，要看电视上哪个节目，什么时间才能看以及有些新出商品的名称及用法，都问小妞。难怪我讲孙悟空的故事，她笑笑说：是假的。

八月三十一日　晴

坐中忽觉心绪不宁，似乎一个袋子从底下向上翻，乱糟糟的，这是最近刚上坐时常有的情形，与过去恰恰相反。过去是先静后动，现在是先动后静，往往不理会，或做做运动，就静下来了。我不懂这是何故？（怀师批示：先静后动，因意境清净而引发气机。先动后静，因气脉尚未归元而借静止方进入禅观之境。此二者虽似有颠倒之不同，实则统乃修心历程之变相而已。）

九月一日　阴

这年头人人都忙，固然“举世都从忙里过，几人肯向死前休”。事实上死前还有一大段日子，不忙又如何消遣呢？我认为能用忙来打发日子的人，是最聪明的。（怀师批示：如能享用闲里光阴，了无日子须用打发排遣，方算得是了事的上等好角色。）

九月二日　雨

晚间我正看笔记，忽然一个东西往灯上一扑，原来是个飞蛾。我立刻打开门，请它出去，它只绕着灯转，就不出去。为什么天生万物都有特性，所以不能自拔的人，喻为飞蛾扑火自烧身。唉！这也是业吗？（怀师批示：然也。）

九月四日　雨

坐中我证到道家所谓气机发动的过程，和我的经历似乎完全符合。奇怪的是，我一开始学的就是禅宗，由观心起修的，并非依身起修。何以气机发动的过程会一样呢？（怀师批示：无论佛之与道，显之与密，人同此心，人同此身，身心同此一理，气机亦同此一事。唯各自认同之有别，识知之各异。故造诣各自殊途。然皆不离“应知法界性，一切唯心造”也。）

九月五日　阴

门铃响了，是小妞的同学。因为几个月前他的生日，小妞送了一个玩具汽车，他父母都拼不起，来找小妞的爸拼。这孩子，人家替他拼，他连看都不看一眼，似乎没有兴趣。小妞就看得起劲，问这问那的。无怪乎有人说，孩子是家庭的代表，由孩子能了解他的家庭。

九月六日　阴

坐中忽然脚心跳动得厉害，正坐得好，就知而不随，不知何时就停止了。现在全身都会跳动，尤其头顶，有时会跳，有时似被利刃划过，有声而不痛，但惊觉一下，就过去了。

九月八日　阴雨

晨六时打坐。坐中脚心有一股气流通过，脚心很怪，时而硬，时而软，有时还会跳，跳起来如同抽筋，但不痛也不痒。我现在实在不愿再管色身的事，一切听其自然。

九月九日　阴

我最近正在参究本来人，师谕：“善恶到头都不着，方知此是本来人。望强记我此二语。”我认为不思善、不思恶是空，其中的灵明一念，是有，善恶到头都不着的是妙有。参的心似乎要掉出来似的，真说不出是何滋味。

九月十日　晴

坐中我参就本来人，起初我怕着相，是否即戒取见。其实，那个本来人随着见闻觉知，都体会得到，但不清楚，我怀疑能清楚地见到吗？据说参禅要在未求知一念前看去即可，那么活一天就参一天，如果能在死前的一刹那参出来也好，总算没有白费力气。

九月十一日　晴

带小妞去后院玩，但见烂梨满地，松鼠和小鸟争取啄食，太烂的谁也不要。一会儿猫儿也过来望望，隔壁修车行的邻人也来打几个吃。惹得隔着树篱的狗儿乱叫，好一副活生生的画面，小妞看呆了。小妞母女都爱猫狗，我却嫌脏，正好这家男主人不爱小动物，所以就免养了。过去有一家邻居在路上抱来一只小猫，后来发现是只病猫，于是又忙忙地弃之郊外，我颇不以为然

。我对这些东西不轻易收养，但既养了，就不忍弃。我不喜欢有始无终的事，所以遇事比较考虑。

九月十三日　晴

今日星期，他们都出去了。我因眼病，不能看书，尽量打坐。近来我也比较更喜欢打坐，常利用零碎时间打坐。好在不怕打扰，这是一点小小的成绩，似乎又有了新进境。（师示：六根、九窍，因气质变化过程影响，都有偶尔发病现象。此时，极需药物帮助，要收事半功倍之效。故修道者必学医，菩萨须学五明也。五明即：内明、因明、声明、医方明、工巧明。）

九月十六日　雨

因眼病看了一次内科，也买了一瓶眼药，还可以，眼病渐好，要多休息。晚间一直不能看书，奈何！后院隔篱狗叫，孩子们从破篱过来打梨。恰巧今天遇上这家男主人，一起撵走了。这样也好，以免摔坏了人，又是麻烦。我不好意思撵他们，但如果摔坏了孩子，又将如何处理呢？人是很难做的！（怀师批示：处世处事与自修内观，极难合一而知权变。）

九月十七日　晴

下午小妞放学回来，我问她新学校如何？她说："不好。"我问："你不喜欢？"她说："他们不让喝水。"她妈妈说："这学校旧式，有上下课，如去厕所或喝水之类，都要下课的时间，上课不许动。"小妞过去的学校是最新式的，学生没有固定的坐位，去厕所或喝水，随时都可以，要吃饭的时候，各人的时间也不一定。教授法是因人施教。譬如小妞已能算加减法，读书可以自己拼音，还学法语、西班牙语，而同龄同班的学生竟连英文字母都认不全。那个学校是谁行谁就往前跑，不行的就丢在后面慢慢来。小妞适合于最新的教学方式，缺点是学费太重，那学校一年的学费，可读其他学校五六年。

九月十八日　阴

晨六时打坐。坐中听到他们都走了，忽然身内一股气从头顶而出，一直上冲云霄，随云飘荡。但我知道自己在打坐，我想又出神了，就立刻回来，来去都是直上直下。稍后也不知如何自己竟在一只水晶瓶内，这只小巧玲珑的小瓶只手能握，满注清水，自己却是水中的一道白光，直立水中，上端从瓶口冲出，与云衔接，成一直线。此时只感到自己就是清水中的那道白光，又似玻璃管，亮晶晶的，我实在无法形容那只白光管子是多么美妙了。这时没有身体的感受，只觉通体透明，光亮无比，也清凉无比。我只希望永远是它，又永远立在上接云天，下注净瓶中。就是那个水晶小瓶也纤沉不染，透明可爱。正欣赏着，不知怎又出来了。坐中竟做了个梦？真有趣！连眼病都忘了。（怀师批示：此乃意识在定中自玩独影境，不执即为胜境，执之即入邪见。幸而你素来明慧而不执着。）

九月二十一日　阴

晨六时打坐。坐中听到小妞起来了，现在要到七点才天亮。她们的老师叫孩子们每天八点要到，所以天亮就要起来才行。此地早已入冬，早晚相当的冷，小妞已步入人生的旅程了。她的父母不用说是为前程而辛苦，我呢，又何尝不是为人生的结局而努力，所谓各有前程，虽然方向不同，目的确是一样。（怀师批示：好一节警世名言。）

九月二十二日　雨

晨六时打坐，坐中清静异常。最近因眼病，用打坐代替休息，于是打坐的时间特别多。意境上起了变化，似乎是一片无边的虚空，又如太阳下的虚空，在阳光下见微尘飞扬，也实在说不清楚。（怀师批示：其实，平常应以多修静修定为日常生活为是。）

九月二十三日　阴

学禅固然很不简单，但我确实喜欢它有一种不可思议的深度，至少值得探究一番。当然学起来是苦一点，可是学哪一行不苦，只怕苦出来还没什么意义。老师说："这东西学不得，爬进去就爬不出来，或是虽有方法学不了。可是自古成功的人，又谁是预知必成才去学的，还不都是孤注一掷，据说千百人中难有一成。但人到头总是一死，学不成无非也是一死，与其等死，何不修修看。（怀师批示：不禁为你拍掌叫好。）

九月二十四日　晴

见天气晴朗，在后院站了一会，抬头望望天空，但见晨曦高照，光芒四射而柔和，亮而不刺眼，整个天空在阳光的普照下，静静的。这时空中没一只飞鸟，地上没一个行人，此一景色，忽觉似曾相识，原来正和我最近意境上的境界一般无二。有人说，学般若，如在刀剑上行，我还不够程度，所以不觉有那么严重。也许我学的不是般若？（怀师批示：这是说起而行之行愿方面的事。）

九月二十六日　阴

坐中最近都有一种情形，就是坐中将深入时，忽然就有尘影袭上心头，立刻空掉，立刻又来。现在的好处是，非但不随境转，当它来时，心里清清楚楚，有时自觉好笑，甚至自我警惕："不要再迷了，不易到今天呢！"（怀师批示：这是第八阿赖耶识中过去种子爆发等错综映像。）但愿这是过程，这条路走过去，又会退回来，真要有坚强的毅力才行。每当远景在望之际，阻力更大，好在自己清楚不迷，但很讨厌！（怀师批示：同安察禅师偈曰：万古碧潭空界月，再三捞[ ]（左为提手旁，右为鹿）始应知。）

九月二十七日　雨

晨坐中听到小妞教她爸的中文，又唱中文歌，笑得哈哈的。他们父女换着教，她爸教她印度文，听着，听着，我也就不清楚了。

下午客厅里大开印度音乐，我看《金刚经》，虽然可以关门，我却故意不关，音乐也听了，书也看了。这是几年来学到的一点本事，并非听不见，也不是喜欢听，只是不在乎。晚间看一点笔记。我现在懂得赵州八十还行脚，怕失掉的是什么？这东西确实要锻炼，否则搬个房子就找不到了。

九月二十八日　雨

小妞因为会自己拼音，又能算加减法，虽然年龄不够，是幼稚园的学生，却在小学一年级上课。这是美国学校的优点，智商高的学生，不会被拖下去，老师随时注意提拔人才。

九月二十九日 阴

坐中在无边的空境中找本来人，但我认为要找本来人的一念，及能知找到没有的一知，不正是本来人。如以本来人去找本来人，到哪儿去找。（怀师批示：好！好！）

十月二日　雨

近来坐中都似睡非睡的，即不打坐时也是一身软软的，既非倦，也非病，不痛不痒，只是软绵绵的，又不是弱，似乎冬行春令，很怪。最近就是有点怪。譬如国内有种香菜，下面做汤算是一种作料，过去这家去印度店或中国店都常买。印度人更喜欢吃，但近来我却不能吃，连闻都不舒适，似乎有些反常。最近又似乎很敏感，如厨房煤气，别人都不在乎，我却觉得对呼吸很障碍。

十月三日　雨

坐中似睡非睡地，很舒适。最近有个心声一直跟着我。譬如有时候它会说：“这么没出息，还想学道！”有时候它又会说：“不容易到今天，速起前进。”甚至它会说：“翻过去就到了，不得因循！”种种提示，而这时的我，总是恍兮惚兮的，我想这是心所吧？我在它的监视下，一点偷懒不得，我不知道别人是否也是如此？（怀师批示：此皆阿赖耶识宿习种性所发，循耳识习气而自我讽讥，并非他生。换言之，即声尘影事之妄想相也。知之便息。）

十月五日　阴

坐中我已体会到本来人是什么？但我想我现在的空境是意识现量，而非真意现量，要一击忘所知的才是真意现量。那境界之来，要靠机缘巧合，要找是找不到的。但我想可以用找东西的方法去找，就是不要存心找它，只把它放在心上，有朝一日，在有意无意之间恰巧碰上，如忘忽忆，就找到了。（怀师批示：说的也是。）

十月六日　雨

晨六时打坐。坐中听到小妞讲话，又听到关门声，知道他们都走了，忽于一刹那间，这一觉就与空境相应了。无边的虚空，唯有这一觉性的存在。此时的我，心清如水，也知道有身，却不相干。虽然我也知道此空非真空，此觉也非真觉。

十月七日　雨

明天起，每周四下午女儿要到医院和预知将死的病人谈话。这是她学心理学写论文的题材，研究这些接近死亡的病人的心理。她过去写哲学博士论文的题目也是怪怪的，这次更怪。但我也不反对，如果她真能做一点对人类有益的事，也就不白来人间走一场了！我到现在才真正感到没为人类尽到半分力量，十分遗憾！如能天假机缘，当全力以赴。

十月八日　雨

外面又下着雨，但我意境上仍是一片晴空，晴空中唯有一点觉知。近来我的心境似有改变。唉！又说不清楚了。下午女儿去医院看接近死亡的病人，据说都是癌症。谁说外国人不讲孝道？该医院住有一位百岁老婆婆，因摔一跤跌坏了脚，由她两位女儿轮流去陪她。也有父母长期住院，由儿女轮流每天去陪伴的。我认为孝是天性，无所谓兴与不兴。中国人自古就是礼义之邦，但仍有不孝之子。不过中国人表面上看来个个都懂孝道，可是外国人的孝道，确实出自天性，因为他们并不讲究这个。

十月十二日　阴

头有点晕，只得服一粒阿斯匹林。记得国内的阿斯匹林不能常服；美国的阿斯匹林，无论头痛、牙痛、感冒，甚至于任何处不舒适，都可以服用。别人每次二粒，我只敢服一粒。

十月十三日　晴

坐中反复参究，似乎已弄清楚了是怎么回事，现在只是求证了。证到一步算一步，我很心安，信心坚定，决定不移了。我认为此事说难不难，说易不易，只是那点机缘不易巧合而已。由过去的经历，我有心得！总之谋事在人，成事在天；只问耕耘，不问收获，总有一天，水到渠成。我有信心。

十月十五日　阴雨

近来常有小毛病发生，虽不严重，却也讨厌。但我却正好借此证实病的是色身，至于那个无头无尾的东西，任何事都与它无关，它是借物现形，无知而又无所不知。唉！又说不清楚了。女儿常说，说了这许多，又说没有说清楚，不是说了许多吗？殊不知我是说无法把我的思想全部

表达出来。

十月十七日　晴

最近感到心境方面的变化最大，同时小毛病也很多，我不大管，除非严重了才用一点药物相助。晚间我看笔记。我认为道家的身外身，与密宗成就的意生身相似？不知对否？（师示：相分相似，见分不同。）

十月十八日　雪

坐中感到暖和舒适，一心无挂，似乎一股气顺顶门直向上升。我想起道书上说，没打过野战的人，一旦飞升，会心悸下坠，而得心脏伤残，这一想就停住了。（怀师批示：不必多此一疑。）

到厨房，见外面似在飞雪。开门一看，果然细小雪花落地成雨，满地黄叶浸在水中。我现在已无悲秋之感。万物本无自性，生生死死，死死生生，无非都是随缘而变，当其欣欣向荣之时，已就注定了今日之谢。所以说生而无生，这也是大自然的现象而已。（怀师批示：明白了！）

十月十九日　阴

近来也许是色身不适，每晨总是懒懒的，无奈心声催促得紧，只得起来打坐，于是坐中又进入一段佳境。这一心声很怪，不在内外中间，却有无处不在。最怪的是过去没有它，我是自己管自己，我还这样以为："在初中三年，我一直被选为自治会长，或许有点关系。"而现在也不知是何时开始有了它，我忽然变得似乎处处都要它的提醒和催促了，岂不怪哉！（怀师批示：不可循业迁流。）

十月二十一日　阴

下午收到六十七次日记批示。师谕："平常应以多修静，修定为日常生活为是。"其实在未见批示之前，我已有此觉悟，所以近来看书的时间减少了。常在静中参一个问题，但总不离本来人的范围，我怎么觉得我只差求证了？

十月二十二日　阴

坐中不知怎么，自己在一个悬崖之上，下面则似云似雾的，不时出现一片澄清的汪洋大海。这时的我并不觉有身体的存在，只是看见有此一景色而已。晚间女儿在饭桌上谈起，一为病人说她表姐今天要来接她，但她七十岁，她表姐八十了。她要去找她的表姐，女儿代她提一个重重的袋子，送她出来，她却在楼上乱转。女儿这才明白，她已神智不清，只记得她有个表姐，她的记忆还停留在那个阶段上。护士们不准她下楼，必要时把她栓在床上，怕她乱跑出事。据说她得了癌症，但一时还不会死。这是什么业？是孽？只要出去看看就知道业确实造不得。

十月二十三日　雨

无意中打开电视——其实是有意无意地，想看看有无瑜伽节目，不料恰巧十一号电台正有一位女士表演。我见她比过去的资态好，也有些地方不太一样，于是我又从她学了几节新的，把旧学的改正了一下，这就是我学东西的毛病。譬如一篇语体文，有时我又夹两句文言——既非典故，亦非成语。我以为只要看上去不至格格不入就好，任何体裁也不是天生的。瑜伽自有它的原则，但各人教的不一致，同一姿式，一个站起做，一个坐着做。我觉得哪种适合于我，或者我觉得哪种好看，我就取哪种。

十月二十五日　阴

读《论语别裁》。老师说皇帝有个秘密，就是成功之后，他留在身边的都是笨人。其实，这只是公开的秘密。自古真正的能人智士，大都功成身退，这样才能留名保身。能够急流勇退的，才是懂得明哲保身之道。固然有的人可共安乐而不能共患难，但大多数的成功者，都是能共患难而不能共安乐。况功臣就会被人忌妒，如果自己要不知进退，那就自取杀身之祸了。

十月二十六日　阴

因牙痛，天天吃洋芋，把洋芋煮烂放牛油，又因牛油性热，就用包谷油代替，此间叫做假黄油。由此我又忆及在昆明躲警报住乡下的那段时间，每日早晚都有些半大女孩子提一篮洋芋，去池边刮皮。原来那地方的人，每天都吃烤洋芋拌辣酱。四、五岁的女娃就学刮洋芋了。他们是人吃洋芋，猪也喂洋芋。云南人规矩最大，乡下人也不例外。当有人从他家门口经过，如果他正在吃饭，不管相识与否，他都会端起碗来说声："请1"那么，那个人也回声："请。"如果他问你吃不吃辣椒，你就会说："咯会请辣椒呢？"我在昆明城里城外共住七年，尤其在滇缅铁路任职时，同事多半本地人，我也学了一口云南腔。

十月二十七日　雨

今天又下雨，今冬雨水特多，想来是气候不够冷，无怪我的火气特别大，眼痛、咳嗽、牙痛，相继而来。我觉得打坐，做瑜伽，牙根会松，似有下坠的感觉，但有时又似乎牙根会紧，实在说不清楚，但知和牙有关系而已。（怀师批示：应该拔牙了。）

十月二十九日　阴

坐中清静异常，觉性虽是遇缘始见，我却有背着娃娃找娃娃的感觉。

十月三十日　晴

坐中幻像特多，奇怪。记得学打坐之初，从无幻影出现。后来有杂念游丝，最近才有幻像出现，现在又好一点了。前些时一上坐，眼前就如同小时侯看西洋镜，一幕一幕地过来又过去，我

追逐着看它的起点。我认为念由体起，幻像由念起，又说不清楚了。（怀师批示：气脉将通头部[后脑]之故，引起业识种子中之独影境而已。）

今年身体特别热，前几天满面红光，我认为是火气，果然后来都发出来了。（怀师批示：满面红光，亦因头轮气脉未通之故。）

十月三十一日 晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见天气晴朗，在外面站了一下，空气清新无比。近来特别敏感，我想是心空之故，我也说不清楚。

今天在美国是鬼节，这是俗名，中译为万圣节。

十一月三日　阴

今天周二，小妞由别人送回来的，她妈妈要在夜间十点后才能回来。她咳嗽还没好。我看她歪在沙发上，很不舒适，叫她进房内好好地睡，她又不肯。其实，大人有时也会这样，忽然歪在那儿，觉得蛮舒适的，就想睡着，尤其是在病中，如果有意好好地睡，又睡不着了。记得小时侯见过一位客人的孩子，他伏在桌上睡着了，大人抱他去床上睡，以为舒适一点，不料他大哭大闹起来，结果他也睡不成，大人也坐不成，连哭带叫地抱着走了。大家都认为这孩子很怪，我也以为如此。但现在却懂了，因为苦乐是自己的感受，非局外人所能了解。犹如穷苦的人不一定可怜，富贵的人也不一定快乐，其中的感受究竟如何？只有自己知道。

十一月四日　阴

晨六时打坐。坐中把这个世界丢在脑后，眼前是一片无边无际的虚空。一会儿客厅里的说话声，小妞的笑声，谁走过门口的脚步声，厨房的水声，浴室的马桶响，都清清楚楚地传了过来。这些声音似乎都落在虚空中，没有任何反应，犹如一汪清水，虽然投进一些东西，却激不起一点浪花，水是那么平静安详。

十一月六日　雨

晚间我看笔记。法国哲学家居友说：“生命的一个条件，就是消费，个人的生命，应该为他人而放散。在必要时，就该为他人牺牲，这牺牲乃是真生命的第一个条件。我们的天性要我们这样做，就像植物不得不开花，纵然开花以后，继之以死亡，仍旧不得不开花一样。”这段话，我不知道和佛学的自利、利他是否一样？似乎他说的全是利他，无我，真是无我了！（怀师批示：善哉言乎，唯惜其见地尚限一偏，仅同天然外道论调。）

十一月七日　晴

晨六时打坐。坐中近来总是恍兮惚兮的。不过心里并不迷糊，而且那种恍兮惚兮的味道也很舒适，有点飘飘然，不知有身，也忘了这个世界。

十一月八日　晴

坐中我一直住在空境里，浴在晨曦中，温暖而舒适，恬静极了。今天星期，电视没有可看的节目。美国人周末不是整理庭院，或收拾屋子，就是参加什么聚会，没有人在家乖乖地看电视。古人说：“秀才不出门，能知天下事。”照说以现代的电视广播之发达，更应该用不着出门了。殊不知一出门去，完全不是那么回事，宣传是宣传，事实是事实。譬如新出一种药，宣传得比仙丹还美，过些年，又说简直不能用了。当我们搬来此地之时，因地方太冷，有些人家从墙里打进去一些隔绝空气的东西，这样也可以省暖气。可是现在有这种设备的人家，又大伤脑筋了，据说会得癌症，房子卖都卖不掉。因为不能骗人，否则会打官司。唉！真是从何说起。

十一月九日　阴

今天收到第六十八次日记批示和《成唯识论》一本。我随手一翻，这不是简单的东西，不但要查字典，有些地方，还得老师开示才成，又够我研究一段时间的了。如果老师能指示一些要点和看法就好。

十一月十日　晴

下午在等小妞放学的空闲，顺手翻了一下《论语别裁》，正看到老师说现在的人，人家问他贵姓，他就答：“我贵姓某。”确实我也听到过如此答话，我以为那人是在开玩笑。如果他真的不懂“贵姓”及“府上”的意思，那就太遗憾了。中国自古就称礼义之邦，泱泱大国，自从欧风东渐，各方面都在变质，但无论如何变，也不能太过离谱。记得我初到滇缅铁路的第二天，主管召见，他手里拿着名单，一一握手问贵姓，照我的习惯，就答：“姓金。”但那次我却改变了一下作风，因为听到前面的人都签自己的姓连同名字，我也就破例划了一次葫芦。我们十多个人当中，只有一位小姐没有注意，轮到她时，她只签了一个王字，那位主管皱皱眉头，大家也觉得有什么不对。如果照现代的人，干脆就答：“我贵姓王。”事实上，主管拿着名单目的在认识人，所以当时答姓名是对的。

十一月十一日　阴

下午小妞掉了个牙齿。我记得七、八岁才该换新牙，何以五岁半就掉牙呢？真是喷射时代，一切都是快的。我叫她把牙丢掉，她说不行，把牙放在枕头底下，第二天还会得钱。她的同学都是这样，据说这是美国的风俗。当然入乡问俗，晚间她睡了，她爸妈就放了几毛钱在她枕头下面，这也是说明美国人从小就讲钱。

十一月十三日　阴

晨六时打坐。坐中在虚空中做瑜伽，全无身的存在，似乎是个化人，柔若无骨，轻松无比。我体会到没有色身的束缚，太自由了。我也知道这仍是意识作用，但不知这样下去，能否脱离意识的范围？（怀师批示：要不要脱离意识，在有意识作用的你自己，何须疑问。唯意识不须离，离亦不可得，只在一转而已。无意识则无佛可成，亦无众生可度。）

十一月十五日　雨

在厨房作业，一抬头见玻璃窗外，天空有一道弯弯的长虹，来美后还是第一次看见。记得它是出现在雨后天晴，不禁走近玻璃窗望望，果然地湿湿的，才下过雨，天并未晴。长虹是出现在灰色的天空，与国内出现的翠蓝色天空的长虹相比，不够完美。我正凝神之际，一个人走上木梯，原来是才修好的水管，另一边又漏了，房东再次请来修理的工人。这就是租房子的好处，哪儿坏了，通知房东，就有人来修理。如果是自己的房子，一切都靠自己动手。因为人工太贵，每逢周末和假日，都为房子而忙，于是房东变为房子的奴隶。我到现在为止，住过两次最完美的宿舍，在国内是天津中西，在国外是哈佛世界宗教研究中心的宿舍。我是懒人，所以喜欢住宿舍，或租房子，如果花时间去为房子忙，那我情愿住山洞。真没想到买得起房子的人，苦经多着呢！这也是所谓的隔行如隔山。

十一月十七日　雨

晨六时打坐。坐中听到自己的呼吸特别响，犹如有一种水壶，在水烧开的时候，它会呼呼地叫。有时又听到体内如同机器房，好热闹，还有些时耳内似起了风，恍惚置身于台湾的台风之中。我想这些都是修持中的过程，我必须耐心地等它过去。

十一月十八日　阴雨

晨六时打坐，坐中如常。下坐见外面又在下雨，到处湿湿的。我现在已不为天气所转，无论什么天气，意境上总是一片晴空。

十一月十九日　雨

由女儿陪同去看牙医。检查结果，下牙还有几个好的，上牙没有几个好的了。医生说：“上牙全部拔掉，下牙尽量保持真牙。因为全口假牙，一时不易适应，而且下面有真牙，上面的假牙容易紧，是最好的办法。”不过医生问我：“上面全部拔掉，需要六个星期才长得好，然后试牙，要试六次，前后要经三个月才成，三个月内只能吃面包和稀饭，可以吗？”我说：“没什么可不可以，既然非拔不可，就得拔，拔后一定要六个星期才长得好，就给它六个星期去长，三个月内只能吃稀饭，就天天喝稀饭，能吃面包就吃面包，任何事在过程中，该如何就得接受如何！”医生笑向女儿说：“她很好！”我也笑向女儿说：“她不知道我正学禅。”

十一月二十日　阴

下午收到《知见》杂志，上面有老师的《唯识中观研究》和《禅观研究》。由这本杂志，了解了十方丛林书院的一切，看来会务发展很快，难怪老师和同学们都那么忙了。

十一月二十一日　雪

晨六时打坐。坐中听到门铃响，下坐见来人就是过去上课时言语失常的副教授。据说精神病院太可怕了，第一天进去的，不分男女，也不管病情的轻重，都塞在一间大屋子里。于是真正的疯子就乱打人，甚至强奸，无所不为，这种情形，病愈重的人愈好，因为失去理智的人，反正不在乎了。可是病轻的人，神智还有点清楚的，就受不了。要进去几天之后，医生检查清楚，再分病房。这位副教授因被人打，也许是呼叫了，于是医院的助手进来，又把她打一顿。那些助手都是大力士，很壮，也穿得很厚，他们会被人打，可是也会打人。那间大屋子的墙上有很多洞洞，真正的疯子先被打一针，然后送入那洞洞里，关上铁丝网门，让疯子在里面睡觉。唉！这何异人间地狱！

十一月二十三日　雪

晨六时打坐。坐中从体内来的，不知是气还是水，我想是气，但却似云。愈涨愈宽，渐渐从身体的边缘漫过身体，进入虚空，于是没有天、地、人、物，什么都没有了。也不知是被云层盖住，还是被水淹没，只有似云似水，无际无边的一片，而自己恰如一叶轻舟，漂荡水面，又似一只小鸟，穿梭云间。总之，自由自在，轻快无比。也不知是云渐渐散了，还是水渐渐消了，忽然有显露了这个世界，同时又有了这个身体。我想这仍是心识的范围，如果翻过此一界线，不知将是什么境象？

十一月二十五日　晴

我在厨房下面，不知如何，手里拿着筷子，眼睛看着锅里的水滚起来，我忽然想到：“自觉、觉他、觉即菩提。”那么，觉即通往菩提的大道。其实觉性人人都有，只为它一显即隐，而且与世俗的聪明伶俐无关，所以不为人所注意。我认为它就是智慧，每个人的智慧高低不同而已。

十一月二十六日　阴

今天感恩节放假，女儿去医院访问病人。据说病人走了一半以上。美国的节日是家人或亲友聚会的日子，所以病人也被接走了，可见人就有人情味。据说走不动的人仍有三五个人来陪一些时间。

十一月二十七日　阴

小妞吃饭时若有所思地告诉我：“人在妈妈肚子里，有一根带子通妈妈的，妈妈吃饭，一些是

给妈妈，一些是给娃娃。”我问她谁说的？她说是过去那个学校的老师讲的。然后，她又讲飞蛾、蝴蝶是如何变的。蚯蚓如何，岩石又是如何，说得都还有谱，俨然一位小博士。记得我们那个时代的人，十岁还不懂什么，老人说孩子是从胁下剖开取的，也就信了呢？现在五、六岁的孩子什么都懂，科技时代的人毕竟不同。不过，她过去那个学校的教师是受过特别训练的。现在念的这学校不太一样，一学期下来没学到什么，同是一个孩子，学校和老师的关系很大。

十一月二十八日　阴

下午母女步行去买菜。女儿认为美国人从小就不用腿，去哪儿，汽车、摩托车、自行车都可以坐。总之不走路，所以美国老人多患腿病。但看门外过来过去的人，还不到老，腿就不行了。所以她常要小妞父女去散步，也许有其道理。我是从小就不喜欢坐，人家说三脚猫坐不住，到现在虽不出门，仍然在屋里走来走去。譬如在厨房有些一站就几小时，我没有坐着摘菜切菜的习惯，女儿又常常要我坐，我总是记不得。

十一月二十九日　阴

晨六时打坐。坐中感到饮食的重要性，如果饮食不合适，坐中气不易伏，妄念也多，且难久坐。反之则很舒适，所以晨坐比睡前打坐要舒适些。一方面也是夜半打坐，容易疲倦，所以我坐中的境界，都由晨坐中来。其实，我总认为静夜才是打坐最好的时间，然后有心栽花花不发，毛病就在有心了。虽然说禅不在坐，但如果平时用功得力，坐中自然见效，此中妙处非自证不知也。

十二月一日　雨

晨六时打坐。坐中证到肉团心与虚灵心之个别存在。平时虽然知道有两个名词，也懂得人们所谓的心，只是四大假合之身的一个零件而已，但虚灵心却找不到。现在却清楚地体会到，它在那不上不下，不前不后，不左不右，不内不外，遇缘即显，无缘不现，因为它无所住，有意找就找不到，无意中却又到处碰到。或认为它与觉性有关。总之，只可体会，不可言传。

十二月二日　阴

晚间我读《成唯识论》。这本书初拿到时，一翻开都是名词，那些名词对我来说，并非很生疏的，但正是我平时最懒得记的。认为不重要的，我只大致看了一下，八识规矩颂，也未深究。不料这本书上几乎全是那些名词，这犹如一个留级生，听起来也不生疏，考起来却无头绪。老师说如有人证道成果，如没有观待上的成就，则果位不高，那么必须要耐心地查字典，而且用心地去研究了。

十二月三日　阴

因牙痛，忆及儿时，见老人牙痛不能吃饭，我说：“最好拔掉另换新牙。”老师笑了说：“异想天开，真是娃娃讲话！”但我总认为想得到就该做得到才对。但到现在又弄不清了。想像是幻想？抑是妄想？如果没有想象力，又如何能发明呢？（怀师批示：幻妄名异实同，都是妄心。想——有比量、非量、独影境、带质境等差别。）

晚间我仍看《成唯识论》。何谓大等法三事合成？我查过字典，没找到，只得请老师开示了。（怀师批示：大就是四大。三事就是萨duo——勇健、刺she——尘[
](上分下土)、答摩——she钝。此乃数论哲学言自性具此三德——事。非理之说。换言之：即喜——爱、忧——烦恼、she——愚痴三事。）

十二月六日　阴

快到耶诞节了。对美国人来说，这犹如我们中国人过旧年一样，是一段相当忙的日子。不但教堂，就是学校及一般家庭，都忙着布置圣诞树了。尤其从感恩节开始，也就是火鸡遭劫的日子。据说火鸡肉营养价值很高，只是太大，所以只有在过节时请亲友同吃，而且常常是原班人马第二天再吃一次。我们是既不会烤，也不想吃，可是每年总有人请，为礼貌不得不去，也不得不吃。我还是到台湾才第一次见到活的火鸡，以前只见过风火鸡的，原来儿时以鸡毛当令箭的鸡毛，就是它们的。（怀师批示：那是山鸡的毛，不是火鸡的毛。山鸡学名雉。）

十二月七日　阴

下午小妞给我看她的劳作，用七个杂色装蛋的盒子，做一个灯罩，废物利用，相当有趣。还有用意大利的空心粉做的东西，有的像蚌，有的像蛇，各式各样的，都喷上漆，还很像样。在学校她们也帮着布置圣诞树，别看小人，动作快得很。因为幼儿做事，不加考虑，画个什么，剪个什么，小手一动，全出于想象，不加思索，立即完成。有一次小妞的画贴在墙上，客人问：“这是印象画吧？”小妞笑了。客人说：“原来她把大人都唬住了。”说实在的，现代的画，东一抹，西一抹，除了作者之外，局外人确实说不出所以然呢！不似国画，山是山，水上水，清清楚楚。

十二月八日　阴

我看《成唯识论》，据说等流是善因流出善果，恶因流出恶果，从彼所出，与彼相似。那么桃树定结桃子，李树定结李子，应该是生因之所生，能不能说等流作用呢？（怀师批示：你说得对了。）

十二月九日　阴

晚间我抄下七十次日记的批示。师谕：“唯意识不须离，离亦不可得，只在一转而已。无意识则无佛可成，亦无众生可度。”所谓转者，当然是说转识成智，但过去不是一直在说要离心意

识参吗？是不是说不要用心意识去思量，不可在有心中求，须于无意中得？（怀师批示：离妄心，净意识，试参看！如不起虚妄分别，不思而得，不勉而中，则真心照用同时，大圆胜慧之境，寂泊现前，参即不参，不参即参。）

十二月十日　雪

晨六时打坐。坐中丹田发热，似乎体内什么都没有了，只有一团气，慢慢上来，至鼻，然后与丹田之气互相回旋，随着呼吸，丹田内有轻微的动荡。

十二月十一日　雪

晨六时欠二十分打坐。一觉醒来，天还不亮，恐怕睡过时候，就起来打坐。坐中飘飘然，也说不清是什么味道，只觉得很自在，像一个断线的风筝。昨夜似乎做了个梦。据我的经验，侧身左卧与右卧的梦境不同，不只是否如此？（怀师批示：此乃因生理气脉不同，引起意识独影境之差异。）

十二月十三日　阴

晨六时打坐。坐中一团气体，随呼吸直达丹田，温暖舒适，这时已无身体的存在，似乎只是一个空壳。暖气直升上来，然后又转下去，如此循环，丹田内愈转愈热。

十二月十四日　阴

今冬我很怕热，我认为是牙痛之故，下周一就该拔了。过去半年来，无论做什么，总难免因牙痛打扰，我总没有决心拔掉。现在已和医生洽商，决定做两次手术。（怀师批示：老病之牙，不全部清除，终为渗漏。往后如修为功用深时，不妨且待重生新齿。）

由于牙痛拔牙，我又想到一个问题。现代科技发达，几乎人力胜天，所谓的巧夺天工。即以牙医而论，古时老人牙齿坏了就没有办法，痛由它痛，掉由它掉。而现在能换假牙，至少能吃东西，健康不受影响。何以现代的人反不如古人的寿命长？而且物质的享受也高，同时自杀率也高，可见科技发达和人寿命的长短，并非正比。（怀师批示：寿命长短，有关业力，不全因营养。又：业报遭遇苦恼，则寿命越长，所受越苦。故佛说长寿天为八难之一。如有道之士，又当别论了。）

十二月十五日　阴

近日无论坐与不坐，丹田总是热热的，颇有第一次气机发动前的景象。说实在的，我真希望似那种道家所谓的“机发则有窍，机息则渺茫”的情形重演一次。如果真会再来，这次我知道如何做了，至少会做到勿忘勿助。上次我因害怕而抑制了，可惜在一无所知的时候，白错过了大好机会。据曹文逸真人的《灵源大道歌》，及孙不二《女丹诀》，都认为是难能可贵的机缘，主要的是火工难得。

十二月十六日　阴

晚间我看第二期《知见》杂志，主要是看老师的《唯识中观研究》和《禅观研究》。因为要看《成唯识论》，所以用心去读《八识规矩颂》，我似乎懂了不少。老师说：“中国古代禅师的成就，大都属于破初关的层次，苟如此，仍然未达真如妙境。”这一点，从《指月录》上我已知道。我认为那些大师真正成就者不多，差不多先生占多数，距真如妙境恐怕还有十万八千里呢？

十二月十七日　雪

晨六时打坐，坐中如常。下坐在外面一站，见满天雪花，到处洁白，雪上晶莹的光芒，是那么亮，看着看着，忽然俗虑全消，心清似水，什么杂念、妄想全无。我故意去想平时最讨厌的事物，竟提不起那股业力，也体会到一切都是虚幻的，空有不二，无非随缘。更体会到真空妙有，实有其事，这时睁起眼睛，却忘了身在何处。忽然铃声传来，吓我一跳，原来站在寒风中，身体感到有些冷了。急忙进屋铃声已停，也不知何处来的电话。

十二月十八日　阴

在厨房做事的时候，如烧开水，或等水烧开下面，这种等待的时间，我最闲不住，总是在过道抽一本书来看。今晨一抽，抽到本《古文观止》，一翻正是《秋声赋》，于是我又重温旧梦。这本书上有很多我最百读不厌的文章，真是名符其实。我喜欢古文古诗，因为它有深度。如果喜爱哪类文章，多读了，自己作文的时候，无意中就能有那种韵味。过去作文讲究起承转合，我认为文法不要死讲，多读好文章，要读得熟，作文的时候，不要想到文法，而文法自在其中矣。所谓熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。其实，学英文也是一样，如果能熟背几篇好文章，写起来文法就不会错。当年我们学英文，专讲文法，还要画图解释，现在何曾记得半点。

十二月二十日　阴

小妞生病在发烧，今日星期，不能看病，只好等明天了。电视新闻说一位女士半夜起来驾车乱闯，这是不是梦游症？（怀师批示：此是梦游症，是非量，带质境。）

十二月二十二日　雪

小妞仍不能上学，在家养病、服药。女儿告诉我小妞是猩红热，幸而是初期，不严重，医生说这种病过去会死人的。我说：“你们还不想看医生，多可怕！”她说：“真想不到。”我说：“天下事都糟在‘想不到’，都想得到天下就没事了！”

十二月二十九日　阴

晨六时打坐。坐中如常，将下坐不久，忽然头顶一声巨响，如同放炮，身心都有波动。过去偶有如此情形，但极轻微。（怀师批示：一声霹雳顶门开，唤取从前自己底。“此是宋代赵清献悟道之境，如何？）

十二月三十日　晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见他们若无其事，似乎已经忘了今天请客的事。当然请外国客人实在太简单了，他家已经做了五六道菜，客人只有三对，所以足够吃的。今天如果是外国人请客，就只在烤箱烤一盘主菜，做一盘沙拉，黄油面包，就是全部了。国情不同，知道习俗就不会白费事。晚间我看《成唯识论》。写完日记，十一点打坐。

一九八二年一月一日　晴

晨六时打坐。坐中如常。语云：“一年之计在于春，一生之计在于勤。”我虽是个懒人，但学习成绩从不后人，学禅更不敢懈怠，自知智商不高，但求勤以补拙。奉师谕示：“因太忙，以后日记可能要迟点批复。”嘱勿念。自当遵命。以后日记求简单为原则。晚间我看笔记。写完日记打坐。

一月三日　阴

晨六时打坐。坐中我想到人最大的毛病就是痴，这病根似乎在众生内心深处。想着想着，忽然一道光芒直射进来，似乎说病根就在那里，似梦非梦的，那道光一直透入内心深处，好亮！

一月四日　阴

晨六时打坐。坐中眼前海天一色，已分不出天与地了，这时唯有一点孤明仍然清楚地存在。这家车子坏了，租来了辆新车。在美国一天没车，就等于一天没脚。

一月八日　小雪

晨六时打坐。坐中体内气机不畅，而且呼吸粗重，似有微喘。我就用六妙法门，从数门到净门，很快就静下来了。午间收到老师手谕：“以后日记也许有迟迟批复情形，勿念，勿盼。”老师于百忙中还记得这些小事，感激之至！

一月十一日　大雪

晨六时打坐。坐中一望无际的白云，阳光从云层透出，照耀得四周通明，但是这种妙境微妙极了，就如身在此山中，云深不知处，因为整个地方都是白云，而一点孤明正在云中。

一月十三日　阴

晨六时打坐。坐中我想意生身，即梦中的意识身。只是明了意识会不会迷之别罢了。现在我懂得意识之所以不能灭的道理了。（怀师批示：你所说的，知见甚正。）

一月十七日　阴

晨六时打坐。坐中忽然忆及六六法中（《成唯识论》第三卷第八十页第八行最后一句），是不是说六六三十六，指六妙法门中？（怀师批示：“身足论”六六法者，六识、六触、六受、六想、六思、六爱。四食者，段食、触食、思食、识食。）

一月十八日　阴

晨六时打坐。坐中忽然徘徊于三叉路口，不知该走哪一条路。我有时在梦中会有如此情形，我就闭上眼睛，听其自然变化。因为我知道这种情形，不会常，不慌不忙，听其变，这种事由人间事就能体会出来。凡是不正常没规律，乱七八糟的事，不会常的。当人遇到没头绪的事情，最好静下来再说。

一月二十一日　晴

昨夜似乎做了个梦，梦境不清，我奇怪，虽然独头意识缘梦境而作祟，可是明了意识何在呢？（怀师批示：明了意识落昏沉矣。）修道的人不睡觉，是否就是怕独头意识作祟？那么大白天的疯人有如何会被独头意识作祟呢？如果一个永远神智清楚的人，就不会给独头意识的机会了。原则大约是如此吧？

一月二十二日　阴

我怎样觉得这个本来人就在我面前，我常常和它碰面，却又说不出它是什么面目！？（怀师批示：“本来一片闲田地，过去过来问主翁。”）我想意生身，就同梦中身，只是清楚不迷而已。我想参就是要心身打成一片，无论任何情形之下都不会迷，定慧等持，即是真空妙有，对吗？大慧禅师闷了半年，我就闷上十个半年，时间还不太长，看看如何！（怀师批示：切证真空妙有者，必然会定慧等持。话应如此理解体会。）

一月二十三日　晴

晨六时打坐。坐中如常。今日国内是大年夜，夜间吃年夜饭的时候，在此起彼落的爆竹声中，一家团聚纵然是人间游戏，然后人缘的聚会，也算难得。（怀师批示：一念留情尘世事，即滞解脱。）

一月二十四日　晴

今日是农历新年，我早于数日前就作禀为老师叩首拜年了。晚间我看笔记，我以为三观中，由

假入空易，然后非有非空很自然地入于中观。据说锡兰人说佛说的都是小乘，他们不承认大乘。我在哈佛世界宗教研究中心见过锡兰人，他们的典型与印度人相似，但印度人信的是印度教。

一月二十五日　时阴时晴

晨六时打坐。坐中偶尔会心绪不宁，原因是找不到本来人，又似乎他就在那里，因为他无相，所以难办，虽然体会得到，又难得易失，只要心念一起，就不见了，所以定住太难！（怀师批示：无所从来，亦无所去，何得何失？）

一月二十六日　阴

晨六时打坐。坐中情绪不太安宁，正欲下坐，忽然那边出现一轮明日，阳光普照大地，心境打成一片，心情突然静了下来，刹那间心平静如止水，我就安定地坐下去。下坐后，这一天心境都很恬静。

一月二十七日　晴

晨六时打坐。坐中恬静异常。前些时坐中有时忽然心绪不宁，就如山洪暴发。也说不出什么原由，于是我就想个办法，如果一上坐感到心绪不宁静，我就由止起观。否则我就用六妙法门，从数门很快直入净门。何时用何法我已熟习了。

一月二十九日　晴

今天收到去年十二月份全月日记批示发回。师谕示：“离妄心，净意识，参参看。”由此我又似乎有所悟，悟些什么又说不清楚。晚间仍看《成唯识论》，抄下日记批示。

二月一日　雪

晨六时打坐，坐中清净如常。我想要找本来人之一念，就是本来人。下坐见小妞未上学，原来因大雪，电视广播有些学校停课。这很像台湾台风过境的情形。

二月三日　阴

这些时头部顶门似有个洞，不论在室内室外，都觉得凉凉的，并不因为在室内就暖一点，也不因为在室外就特别凉。

二月四日　晴

晨六时打坐。坐中我想现在的空境，可能是意识的现量境，仍是意识的范围。所谓一击忘所知，那是真空境界，找到真空，自然升起妙有。

二月五日　阴

晨六时打坐。坐中清净喜乐，对于求证忽然增加了无比的信心。我决定相信这是一条大路，似乎已不感到前途茫然了！

二月六日　阴

今日周六，上午小妞去学柔道，下午又去赴小同学的生日会。她父母也出去了。我忽然觉得似乎置身于深山旷野之中，并非害怕，也非寂寞，只觉身心分家了，意境上的境界，与眼前的一切完全是两个世界。晚间我看笔记。写完日记，十一点打坐。

二月七日　阴

今晨五时前一觉醒来，去一趟浴室，回来刚睡不久，忽然不知何故，因为我没有心脏病的经验，不知是否心脏出了毛病，总之心极端地难过，在仓卒的一刹那间，我只想到一点，据说当人未成道而身先死，最好在危急之际以无心处之，于是我忙把心空掉。到再度睁开眼睛时已八点，忙起身打坐，坐中如常。

二月八日　晴

晨六时打坐，坐中如常。头顶凉凉的，似乎那儿有一口井，里面有清凉的水，在井的四周，头部却没有空的感觉。晚间我看过去的批示，又有与往昔不同的心得，程度不同之故。

二月十日　晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见女儿还没走。又过一会儿，她说：“妈，我走了。”这种说法，中国人说的听的都很习惯。但印度人却是忌讳，他们不兴说：“我走了。”要说：“我去去就来。”连小妞都懂这个，她每次出门总向我说：“我过一会儿回来。”真是各方各俗，所以入乡要问俗了。

二月十二日　晴

晚间仍看《成唯识论》。我奇怪这本书何以讲那么多无想定、无想天、灭尽定等问题，似乎说小乘到此为止，大乘才讲有第八阿赖耶识。至于禅，明心见性之后，还有事在也无？事实上，一个人修了半天，只修到个定，永远定在一个境上又有什么意思！当然要找到真空妙有——明心见性，然后能起用，才算到家，否则都是化境，半途而废，岂不可惜！

二月十三日　晴

晨六时打坐。坐中又是无边的白云，光明由云层透出，好亮！除此之外，没有天、地、人，什么都没有。我恍兮惚兮地在想，我见到的是境，知道此一境是能，据说能知能见的就是我自己

，这个无形无相的自己，究竟在哪儿呢？这位无位真人藏头露尾，不知害死了多少人—假人。

二月十四日　阴

我在厨房做菜，我到现在仍不喜欢坐，一站两个钟头。有人说女人站不得，那是古代缠足的女人，想来古代的女人也是业力——共业。时代的变异，共业也会变的，至于个人的业，就要靠自己了，所谓：“佛不能改定业。”

二月十六日　阴

小妞今天似乎好些，过几天她妈妈又要带她去波士顿了，她是常带病旅行的。生在这个时代，大人忙，小孩也忙。

二月十八日　晴

晚间我看《成唯识论》。这本书不好懂，除了名相多之外，文字也特别，看过几次老师的讲译，才比较有头绪。有些地方也实在非我们所能懂的。

二月二十一日　雪

晨六时打坐。坐中总听到有人叫我。除了女儿和小妞之外，还会有人叫我的名字？我知道这家人都不在家，我不惊也不理，打我的坐。

二月二十二日　阴

晨六时打坐。坐中我认为当身心分开之后，千万不可想到此事，要忘了身，否则立刻又回来了。其实我早就有心识能独立存在的看法，现在我已证到此点。我从小就会出神，心在一边，身在一边，如孙悟空一个筋斗十万八千里。不过他是身心一起去的，我却只是心去身不能起。

二月二十三日　阴

晨六时打坐。坐中想到一个问题。我最近丢了两本笔记，那都是在哈佛燕京社借来的道书，当时日夜不停地抄下来的，而现在又毫不可惜地丢了。这是笔记的价值会变吗？记得古人说：初学禅时，见山是山，见水是水；后来见山不是山，见水不是水；而最后仍又见山是山，见水是水。这是山水的变动吗？我认为是行者的心境随时在变之故。如此看来，我现在与过去程度不同，所引起心境的变化，也证明我有了进步。

二月二十五日　晴

今日下午三点半去看牙医。我们母女带小妞走了二十分钟，雪地较滑，不太好走，小妞却似松鼠一般地跳来跳去，使我忆及童年时代的自己。岁月不留情，所以说人生在某个时代，就要尽量把握那个时代，否则就时乎，时乎不再来了！

二月二十六日　晴

晨六时打坐。坐中我想到定力和念力，我认为观想是念力，如净土五经则纯是念力作用。至于禅是定慧力，当然定力中也有念力，可是我何以觉得念力中一定有定力，而定力中却不一定有念力？

二月二十七日　阴

晨六时打坐。坐中我体会到这一知，它是寂然不动，感而遂通的，虽然不好找，并非找不到。即如一小块铁片，掉在地上的一个角落里，找是找不到，但无论它在哪里，只要用吸铁石一引，藏在哪儿的它，都会出来。这一知是有感则应，这一感不就是块吸铁石吗？问题是一应即逝，把持不住罢了！研究研究看看。

二月二十八日　晴

晨六时打坐。坐中我想到宗教的优点，就在能使人觉悟，常人有过而不觉，圣人则不二过，可见谁也不能免过。只分觉与不觉，能觉就能改邪归正，不致一缚再缚。今天是小妞的生日，请了十四位小同学，下午一点在冰淇淋店热闹一番。奇怪，美国人兴以冰淇淋做午餐

三月一日　晴

晨六时打坐。坐中由内心发出一片光明，如同白昼，广同虚空，这时的我，不知有身，但觉心即虚空。于是我没忘记找本来人，我肯定这东西实了因之所了，非生因之所生。

三月五日　阴

晚餐桌上，女儿和我谈起佛教在印度几乎绝迹之故，据婆罗门人说：是回教入印之后，烧了庙子，杀了僧尼。其实婆罗门人同样也受迫害，不同的是婆罗门是结婚生子的，而且散居，所以一网打尽颇不容易。在哈佛世界宗教研究中心，我见过印度人信回教的，也见过阿拉伯人。据说回教家庭，譬如哥哥死了，弟弟有责任娶嫂嫂。如果弟弟早已结婚，就要为嫂嫂介绍适当的人选，总之家人负有嫁孀妇的责任。

三月七日　雪

晨五时半打坐。坐中想到一个人的个性就是业力。有些人随其个性的发展，愈缠愈紧，至死不悟，也有少数人能一觉而挽回业力。这事全在自己，即亲如父母、子女、兄弟、姐妹、夫妇，也是谁也救不了谁。所以说佛也不能解定业，然而自己却能救自己。

三月九日　晴

晨六时打坐。坐中我想到一个问题，何以黑夜里闭上眼睛，梦境中能如白昼见到一切，而醒来反而要借日光或灯光才能看到一切呢？当人成就之后，意生身的境界是否与梦境中相同呢？这就是傻人提出的傻问题。

三月十二日　雪

晚间我看过去的批示，我问当独头意识作祟之际，明了意识何在？师谕：“明了意识落昏沉了也。”我想当人死时，如果明了意识不昏沉，那点灵知就不会迷失方向了。此所以要随时警觉，不论任何情况之下，都不迷失才成。赵州八十行脚，盖为此也。

三月十三日　阴

晨六时打坐。坐中到现在我才清楚地知道妄念的去来，只要不住它，它就瞬息数变，一切都是法尘影事；不触外缘，不会有新奇花样出现。道书上有两句话：“切莫拘念，拘念阻关。”那么既不能拘，又不能随，只好听其来去，慢慢地自己也入定了，不过我的入定也许是我自己以为是入定罢了，其实并非什么都不知道。

三月十五日　阴

晨六时打坐。坐中我想到业力问题。譬如扑灯蛾它是一定要在灯边打转，扑死为止。有一次我把灯熄了，希望它冷静下来，结果它卷伏在一个角落里，一开灯它立刻活跃起来，这也就是业力。

三月十六日　阴雨

坐中我想到定力、慧力、念力的作用。记得《西游记》中唐长老成佛时过渡船，他害怕，被孙悟空一拉，跌在水里，当他在空中见水里漂过一具尸体，行者告诉他那就是他时，他才知道。我认为修道人当他要坠崖之际，在一瞬间他应能用定慧力，一念从顶门抛出，身心立即分开，灵知觉性独立存在，借此脱壳，岂不妙哉！

三月十八日　晴

晚间看笔记，我想到一个问题。譬如有一个在梦中狂欢的人，是应该提醒他呢，还是不？有人认为不必提醒他，因为当他醒觉而又不能自主时，他会痛苦。主要地是觉这条路并不好走，十分崎岖，要有难行能行，难忍能忍，坚强不拔的毅力，还得机缘凑合，不是尽人一成！所以他不觉还可得点自我的安慰。其实，此论亦不无道理。确实有些人业力太重，习气太深，所以说“佛不能度无缘之人”。奈何！

三月十九日　阴

晨六时打坐。坐中我懂得缘生法的道理。确实世间的一切现象，都是念上起念，法中生法所形成，最后一切皆幻，归于空寂，所以说：“空能生有，有复归空。”这些最好用过去的事物可以证到。

三月二十日　晴

晨六时打坐。坐中体会到当人真正放下之后，整个身体都要软化了。今日周六，小妞有两位同学来玩。看到她们，忆及自己的童年时代，忽然间忘了现实，觉得自己也和她们一样大了。

三月二十二日　小雪

晚间我看笔记，忽然想到“人以类聚，物以群分”。确实如此，譬如娃娃见了娃娃特别高兴，狗一定不和猫在一起。像我就怕和聪明人在一起，怕的是相形见拙，一方面也是笨人比较忠实，容易相处。其实人不怕笨，贵在自知！

三月二十三日　阴

昨夜做了个梦。人家说，人多活几年，多半梦的都是死人。这是当然。因为一个人若是活得长一点，家人亲友大多去世，如果他喜欢回忆过去，那么梦中见的都是死人了。但我却不然，我的梦不是独立高峰，就是置身旷野，从不见人。我想是一般人有闲时就喜欢回忆过去，我则没那么多闲情逸致，因为有那么多看不完的书等着我呢；加上我又会出神，所以家人亲友就都不来入梦了。

三月二十四日　晴

晨六时打坐。坐中忽然身体有浮起上升的趋势，升得不高，似乎很稳。我以静应之，又想到勿忘勿助，听其自然。这种情形为时很短，只留下一阵轻安的感受。

三月二十五日　晴

晨六时打坐。坐中开始时左脚心猛跳几下，接着背脊像有根竿子顶住，挺直起来，腰部微痛，情绪平定，心如止水。这些过程，花样繁多，也颇有趣。

三月二十六日　阴

晨六时打坐。坐中想到过去我常常头痛，头痛发作时，面红筋涨，总是服止痛药了事。来美发过几次，医生提议电波检查，我怕伤脑没答应。最近头部常常发响，时而如有物迅速地划过，时而头骨炸响，自从头顶一声如雷地爆炸之后，头不痛了，只有一股清凉之感。这东西也真微妙。

三月二十七日　阴

晚间看笔记。我想到人的一生也真微妙，以我来说，一生都在战乱当中，可也没有十分的坎坷。譬如抗战期间，我从未躲过一次理想的防空洞，大多数蹲在连棵树都没有的山顶上，敌机就从头顶掠过。还有时来不及就卧在路旁的沟里——抗战时路旁到处是沟。每次都从危险的边缘过来，不但没有中过一次奖，也没挂过一次彩。我想到贵阳人说的：“人有小九九，天有大算盘。“人间的事哪一样由得自己！虽能逃过大难，修行却成问题。如果修行不成，早死晚死不是一样！

三月二十八日　阴

晨六时打坐。坐中我认为道书上所谓的婴儿就是妙有，当妙有才升起时，就如初生的婴儿，要经训练才能成就。那是一个最危险的阶段，稍一大意，婴儿夭折，全功尽弃！

三月二十九日　小雪

我在厨房煮饭，忽然想到一般人都重视西医，当然开刀动手术确实是西医的拿手，马上可以见效。但要看是什么病。譬如那年女儿在台北，脚上生冻疮，只服了两剂中药，就再没发过。可是她的同学，同样的病，打针服西药，花了许多钱还不断根。所以在国内我认为中药可以深入，能治本，只是时间上慢一点。当然太空时代的人，时间要紧，因此西医特别吃香了。

三月三十日　晴

晨六时打坐。坐中空境现前，正要深入，我忽然想到深入会迷，没有把握，犹豫起来。就在此时，一声巨响传来，身体微微一震，轻轻幌了一下，想起小说书上说当人成就之后，如果色身遭遇灾祸，法身也会轻微地一恍。正当想着，忽然一觉，立刻一觉，立刻收心坐了下去，真险！稍一大意，识神就乘机作祟，所以觉照稍迟，就会迷不知止。

三月三十一日　晴

晚间我正在厨房，小妞过来说，来了客人。我就在外边书架上取来一本书，一看原来是久违了的《红楼梦》。我翻了一下，见它有几篇都散开了，就顺手把它整理一下。记得那年在哈佛宿舍时，从燕京社借来几本中国绝版的小说，因为借的人多，书已散开，页数零乱，我把它整理一番，用针线钉好，但有些纸太脆，一拿就脱落碎屑，而且有些地方都印错了。我想只有像我这一辈的人，才能看出它的错处，这种书国内既已绝版，国外又能保持多少年呢！十分可惜。也许我是正生在新旧时代交替的夹缝中间的人，所以对于旧东西仍有一份爱好，也许是我童年看过的东西，有故友重逢之感。总之我认为小说能代表一个时代。譬如看了《红楼梦》，就了解清朝旗人的一切，虽是过时的东西，仍有它存在的价值，因为非过去的人，不能知过去的事，非曹雪芹就写不出《红楼梦》来。唉！我又发谬论了。

四月一日　晴

下午三点，是我预约看牙的时间。当电梯升起时，我有一种与往昔乘电梯不同的感受，因为它与我在打坐升起时的感觉相似。我奇怪，学观心的人，该走明心见性的路子才对，何以会上升起来了呢？如果升高了，我担心会心悸，应该有点准备才好！老师何以教我？（怀师批示：统因识心习气种性而生幻觉，明则无咎，上升下降，等是虚空。）

四月二日　阴

晚间我看《知见》杂志，看到社论有感，又引起我的谬论了。外国人都以为中国人不重视女性，因为他们的习惯是譬如上下车让女客先走，丈夫或男友有为太太或女友脱大衣的任务，或男主人为女客人安坐位之类，都是在这些小节目上表现他们尊重女性。事实上我来美这几年，最近一二年电视上才出现女广播员及气象报告员。据说过去不论什么工作，只要是女性，就较一般男职员的薪金低得很多，不管能力，只分性别。我认为中国早在孙中山先生提倡女权之后，妇女在社会上的地位至少比美国要高得多。早在几十年前，各机构是什么职位，什么薪水，不会以性别而有差异，只有祭孔夫子的牛肉，女人无份。而美国只有打离婚官司时，法律才维护女权，譬如孩子、房产大多数归女方，除非女方有精神病，或无力教养孩子者是例外。

四月三日　阴

我现在是恰如北方人讲话：“一个人吃饱了，一家人都不饿。”提起北方人讲话，也很有趣。记得那年我带女儿去北方饭馆吃饭，女儿叫：“拿点醋来。”那跑堂的笑得合不拢嘴。我才记起北方人不兴说醋，因为忌讳说醋，就干脆把醋叫作忌讳。不知这点窍门的，还真弄不清楚呢。

四月四日　大雪

下午我在澡盆里，随着水势，又有在打坐中飘浮之感。人也有点恍兮惚兮了，似乎有喝了一口酒的味道。

四月五日　阴

晚间我看笔记时，想到过去有个朋友问我：“你们打坐，坐在那儿做什么？”我答：“什么也不做。”他对我摇摇头，又笑笑，一种难以相信的表情，我没有多作解释。因为他忙着走，时机不成熟，讲不清楚也。真是隔行如隔山。

四月六日　晴

晨六时打坐。坐中我认为人不能自制，都是细菌作祟，道书所谓的三尸虫。由此又想到不净观，那些蛔虫在粪血中纠缠，身体很不舒适，似乎一身都是细菌在动。于是立刻空掉，又安静下来。（怀师批示：三分生物，七分由心的作用。）

四月七日　晴

晚餐桌上女儿告诉我说：“小妞学校的校长，因家长们不满意她的作风，所以家长会要求她辞职。”我认为家长会能要求校长辞职，这个会就不虚设了。

四月九日　雪

晨六时打坐，坐中如常。下坐感有寒意，原来又降雪了。去冬雪不多，也不大，现在下点雪也好，否则细菌冻不死，会得传染病。其实我喜欢这地方冷，我是宁愿冷一点的。我认为人冷一点比热一点有精神，所以寒带的人比较耐劳，太温暖的地方也不好，易出懒人。这是昔年我从东北到西南所经过的地方、所住过的地方得来的经验，当然这毕竟是我个人的看法，不能算定论。（怀师批示：应是定论。）

四月十日　阴

晨六时打坐。坐中我想到无明四相，生、住、异、灭，不就是妄念四想吗？妄念由空起，空是体，妄念是用，如水之与波，波平即水，妄灭归空。

四月十二日　阴

晨六时打坐。坐中忽然一片光明从内心流出。身体已不知去向，忙回光返照，原来我只剩下头和脚了，中间一段已与虚空合一，宛如一道瀑布，又明又清。妙极了！

四月十三日　大雪

晨六时打坐，坐中如常。将要下坐，忽然远处高空一亮，是那么深远，好空好亮。我认为闭起眼睛，能看到很深很远，眼前没有一点阻碍，是没有眼障的现象。

四月十四日　雪

最近似乎气血往四肢走，手足都充满了气血，当然它会红会涨，过一会自己也会好，我也不去管它。

四月十六日　　晴

晨六时打坐。坐中想到虽然各宗教都追求形而上的道，但以佛门、尤其禅是最捷径的途径，也是最深远玄妙的。当然也因为它太深太玄了，如果在中途欲退不得，进又艰难时，就会感到彷徨无依，似乎走头无路，倘无十足的勇气，就有夭折之患了！

四月十七日 雨

天气真怪，忽晴忽雪忽阴忽雨，这和情绪不定的人一样。有一种人就和这种天气一样，有时候见人蛮和气的，可是忽然很熟的人竟能视若无睹，你亲切和他打招呼，他看你一眼，似乎陌生得很。人家说某人在闹情绪。我既非这种人，更不懂这类人的心理。美国这种人最多，所以心理医生也最发达。

四月十八日 阴

晨六时打坐。坐中我想到佛学在中国确实历史悠久了。抗战时在云南我第一次听到乡下人说：“他呀，人我山高！”我不懂是什么意思。至于西南一带的人都会说“提得起，放得下”“四大皆空”，“佛在灵山别远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，只在灵山塔下修”之类的话，这些我常听到，我也懂。可是在东北，在平津从没听过，而《指月录》上的话，也大半是西南土语，这点我却不了解。

四月十九日 晴

晚间写日记时不觉长叹一声，唉！又是今天，自他去后，年年有个今天，本来人与人之间，缘会则聚，缘散则灭，人人如此，家家如此，我们又何能越过此限。不过我毕竟还是人，难免仍有一点痴念。那就是：我现在已入空门，但愿他来生亦能如我，那么，或许能在不同的场面，以不同的身份再见，否则人间天上将愈去愈远了！唉！这是从何说起。抬头看钟，已近夜半。熄灯，打坐。

四月二十日 雨

近来体内很热，不能吃辣椒，做菜在火边站久了，皮肤也会发红甚而发痒，若遇天阴下雨就比较舒适，总之皮肤凉得热不得。据说是过敏症，我也是第一次得这个病，也是第一次听到这个名词。女儿看我的手相，据说我的生命线太长，但老来多病，希望不准才好，看准了岂不是八难之一？

四月二十一日 阴

晚间感到身上不太舒适，背及手臂有几处红斑也痒，大约在厨房做菜时，烤多了火之故。据说这种病有先天后天之别。我一生从无这种病例，不知新病医起来是否容易一点？从牙痛、拔牙到现在四个多月了，又染上过敏症，这真是神仙没修到，就先遭劫了！（怀师批示：我寄十味败毒散给你，照方服用可好。）

四月二十五日 阴

晨六时打坐。坐中听到楼上楼下响起一片音乐，我知道上下的音乐不同，但不想分别，不料下意识却已清清楚楚地知道楼上是美国的摇滚乐，楼下是印度的宗教音乐。这就看出来了，一个心同时能起很多妙用，平时没人注意。

四月二十八日 阴

早餐后不太舒适，我想到过敏症，何以我会传上。有些人是先天的，如我这种后天的，我还没听说过。我认为后天的是新病，应该好医。我很讨厌美国医生看病，多半小题大做，一动就照X光、验血，我拔牙也照了X光，常常听到查不出病源这句话，医生不兴凭经验去诊断。（怀师批示：你忘了小止观六妙门，早已告诉你经验，酸痛麻痒胀，甚至排出浊质而生疹疱，此乃过程现象。）

四月二十九日 晴

今天是试新牙的日子，下午三点女儿陪我走路去，医生换了诊室，比过去的大两倍。一般人认为在美国的职业最容易发达的就是医生和律师，当然这种说法也不无理由，不过我认为哪行都不容易，尽管不喜欢他们的作风。以事论事来说，譬如为我拔牙的医生向我女儿说：“有什么问题来电话，我们这里二十四小时都有人。”由这两句话证明他仍是担心的。人们只知道别人发达，更羡慕别人发财，却很少人注意到人家的辛苦耕耘。事实上各行都有苦经，而且各行有各行的人才。别看别人发达赚钱，如果自己去做说不定赔了本还会倒霉。唉！又惹起我的谬论了。

四月三十日 阴

晚间看笔记。我认为学东西，该学的有机会就学，不必考虑太多，更不必怀疑自己不是这份材料。就算不是材料吧，人家做一天，我做十天，所谓“勤以补拙”。我有此经验，因为我未婚前从不做家事，婚后做公务员，又值警报期间，更来不及做家事，所以虽身为家庭主妇，却从不知家事为何事。到台湾之后，才开始学做家事。刚开始时，人家几分钟做完的事我要做一小时，于是我耐心地做，不久就赶上别人的进度了。所以说：“天下无难事。”以我之拙有时候也会得到意外的收获。回忆我的一生，处处都用勤以补拙的工夫，也从来没失败过，可见勤确实是能补拙的。但愿学禅也能如此。

五月一日　阴

晚间我看笔记。记得过去见过一本书，是以姓名的笔划多少而定吉凶，说来近乎迷信，但也有人因改名而得转换运气的，我想它还是有它的道理。至于姓名笔划相同，而命运各殊，那是业力不同之故吧？（怀师批示：众生命运如何，各有因缘构成业力，岂是笔划音声所能左右。但亦有偶尔偶合之事，唯不能以偏概全耳！）

五月二日　阴

晚间我看笔记。人家说，曾国藩只要与人谈话一次，就知其人的材器和优劣。其实普通人都办得到，看人有的要从正面看，有的要从侧面看，更有些人要从反面看才行。总之，那点微妙处是直觉的，也并非一定说不清楚，但以我的拙笔，难免词不达意，还是不说的好。

五月三日　晴

晨六时打坐。坐中想到有些人做错了事，痛苦流涕，再三悔过，但事后却又故态重萌。人家说这种人的哭是骗人的，我认为人不伤心不落泪，他确是真心想改，无奈他的理智胜不过他的欲望。孔子说：“听其言，观其行。”譬如一个修行的人，他虽决意修行，但他的行为并不向这条路上走，那么他的成绩一定有限，是可预料的。但他也不是骗人，只是意志薄弱，胜不过他那顽强的习气，当然业力是最大的因素，这类人是最可怜的。倘若有一天我有资格救人，我就先要救这种在理智边缘挣扎的人！

五月五日　阴

晨六时打坐。坐中想到有人说：“环境能使人失去自我。”因为“时之所趋，势之所归，虽有大力，莫之敢逆”。当然，一人的力量有限，要和整个环境对抗是很难的，但如果是一个视死如归的人呢，如古代的英雄烈士，义夫节妇，那些环境又如何囿得了人！

五月六日　晴

晨六时打坐。坐中想到有一本道书讲到伏[
]（上无下、、、、）法，它说：“平时把气沉下去，不要提起来，遇事不可动意气，如训练有素的人，遇大难而不惊。”我想这就是镇定，气不浮，心不易动吧？我试做过，确实有道理，不过长久训练，并不太容易。当遇事而不动意气，在开始时颇要有自制的力量才行。

五月七日　晴

这几天耳朵、眼睛都有毛病，常听到远处有人讲话，又听不清楚。当他们都不在家时，又觉得还有人在。忽然记起那年住在哈佛宿舍的时候，一天晚上，我同女儿在客厅看书，十一点我回卧室，闭门打坐，坐中忽见门、墙都没有了，清楚地见她一人独坐看书。这种情形很怪，幸而也没第二次。（怀师批示：此乃识神发生透视的功能，近于眼通之一种功能。）

五月八日　晴

今天收到《知见》杂志，一翻正看到《外婆禅》，不觉好笑。前些时收到广先生的来信，信末提到希望寄稿。当时我本想回信时写下面这段话：“《知见》园地虽然公开，但执笔的除老师之外，也都是饱学的先进，不学无术的我，只敢在门外转转，怎敢班门弄斧，贻笑大方。”可是在回信时我没这么写，因为我想人家只是客套应酬话，认起真来，岂不更是可笑。却不料《外婆禅》竟占了《知见》园地的一角，这真是俗话说的：“躲得过初一，躲不过十五了。”

五月九日　晴

今天是母亲节，这家男主人特地去中国店买来两把扇子，送他太太的是团扇，上面尽是花；送我的是摺扇，画面是一株梅花，上边有字："老树有余韵，别花无此姿。"我和女儿相视大笑。这又不知是哪一朝代的秀才写出来的歪诗！恰巧又被这位不识中文的外国女婿买来，这也是无巧不成书了。

五月十日　阴

下午在电视上看到一个节目，谈夫妇之道，其实处人处事都各有其道。我认为博士应该有两种：一种是精通一门学问，另一种是对人间一切事物有普遍的知识，包括处人处事之道，所谓的"万能博士"。一个人无论在一门学科上有多大学问，如果太缺乏常识，也是一种遗憾！

五月十一日　阴

晨六时打坐。坐中我似乎浮在云端，太阳从正面照来，虚空空旷无比，我也舒畅无比。忽然俯视下面，在两边摩天大厦之间的行人道上，人、车络绎不绝，如同一些蚂蚁，在万丈悬崖之下蠕动，我奇怪为什么人们要在那下面活动呢？就醒了。

五月十二日　晴

晨六时打坐。坐中忽然从眉心爆出一圈光来，从眉心一直亮到心里，我一惊，马上镇静。虽然电光一闪的现象常有，但从眉心爆开还是第一次。这时心如止水，呼吸很匀。将下坐时，听到体内有声如流水，心一动，再又听不见了。花样百出，听其自然。

五月十三日　晴

今天下午三点，女儿带小妞陪我去牙医处，这是最后一次，牙配好了。可是真不习惯，尤其吃东西比没牙还不方便。想到人的一生，婴儿时开始适应这部机器，也不知受了多少辛苦，总算熟练了，可是这部机器又将报销了，虽然修修补补将就用用，毕竟是很别扭。一个人如果不能借假修真，不但白来人间走一场，也白糟蹋了一部机器。

五月十四日阴

晚间我看《知见》杂志上老师讲译的《成唯识论》，我觉得有自我学禅以来，如《楞严》、《楞伽》的原文，也不像《成唯识论》这样难解，问题是它一句里包括许多意思。如果不看老师的讲译，即使再用功也只能似是而非地知个大意，休想弄得那么清楚。我认为这种书最好把它整个地翻译出来，后学才能得益，否则就只好置诸高阁了。它的文字不但艰深，而且很怪！

五月十五日　阴

晚间在《禅修特辑》上，见到许多心得报告，从来没参加过禅七的我，认为在那种环境之下，每个人或多或少都有点飘飘然的感觉，加上老师的香板一拍，更深入了另一个境界，所有妄念、欲念全消。这时有两种情形：一种是迷迷糊糊，另一种是忘了身体的存在，只剩下一点灵知，这时一经接引，就很容易肯定自我。所以禅七期间最容易接引人。我又在发谬论，但也是一点心得报告。

五月十八日　晴

晨六时打坐。坐中想到人真是奇妙的东西，我们学禅也就在探讨人生的奥秘，找回自我。这东西不是什么人都能学的。譬如一个不识字的人，给他讲书上有什么，他不会相信，因为他无法体会，况且这东西越深入越难解释，只许自己知道哩！

五月二十日　雨

晨六时打坐。坐中我想到读小说，能在意境上形成一种幻境，书上有什么，意境上就有什么。我们打坐得的境界是不是一样呢？不也是无中生有，生而不生的吗？

五月二十一日　晴

上午接到护士的电话，叫我去听身体检查的结果。下午三点女儿陪我去了，医生说一切正常，他还以为我得癌症呢。他对我的健康很莫名其妙，美国医生最怕病人瘦，他们全靠检查，也常常宣布检查不出病源，如我的病即是一例。我知道我没真正的病，至少内部没什么病，可能是点湿热，但此地没中医，只好以后再说。我想是打坐和做瑜伽把内部的湿热打出来了，我没给医生多作解释，因为说了他也不懂。学禅的人胖了如何飞身呢！

五月二十二日　晴

晚间看笔记，我想到有学问的人，都爱写文章，有些人写小说，借题发挥，这是文人的特性，固然无可厚非。当然，我也没这份资格，假若我能，我也不愿意写。文章这种东西，一个人一个看法。所以说："状元是命，榜眼、探花是正。"只要换个主考，三鼎甲就可能易了位置。我认为"文章千古事"，一本书只要一出版，就如流水一样，不知道会流到什么地方。如果真能利他，自然功德无量，否则说错一句话，就驷马难追了！唉！我也是笨人，专门说傻话。

五月二十三日　雨

晨六时打坐。坐中听雨声，我体会到心不动，气不动时，似乎呼吸轻微了，犹如胸腹之间一直达到子宫，有热气回旋而已。下丹田当气通过时发热、发紧，像有什么在里面动。

五月二十四日　阴

晚间我看笔记。看到"不以人废言，不以言废人"。一般说来，这种人不多。如果一位皇帝或是一为主管能有此作风，其英明就可想而知了。过去的北平，无论贩夫走卒或是村妇，都能随

口说出些大道理来，令人肃然起敬。所以人们说：不愧是皇帝住的地方。唉！现在又如何呢！

五月二十六日　晴

晨六时打坐。坐中我认为禅有三条路：当然条条大路通罗马，也就是归元无二路，但先从哪条路深入，似乎也由不得人，有时明明走这条路，会被强迫走那条路。何以会如此，自己也莫名其妙！我喜欢明心见性。神化比较难，我怕心悸。至于气住脉停，我认为要少吃少动，更主要是无念。我也证到无念，净念相继，确实气很微，有上气不接下气之感，有时觉得气要断了。

五月二十七日　晴

晨六时打坐。坐中想到智慧是天生的，所以禅门有不识字的六祖。自性人人具足，个个圆成。既然人人都有佛性，就应该人人都能成佛，可是人人又都成不了佛。不过人都是学而知之，未有生而知之者。六祖虽有大智，也要听经才能开发智慧。人固不可高傲，却也不可气馁，只要有信心和毅力，成功就得一半。

五月二十八日　阴

晨六时打坐。坐中想到“善能分别一切法，于第一义而不动”，就是说善能分别一切法相，破除无明烦恼，更要保住第一义的不动境界，这不就能明心见性吗？

五月三十一日　晴

晚间我看笔记，忽然想到常听人家说，某人傻得可爱。不错，天下真有傻得可爱的人。记得过去我家有个佣人，别人不做的事她都做，她说：“事总得有人做。”她常把果核种在地下，她说：“我不吃，别人也可以吃。”她很懂前人种树后人乘凉、前人栽果后人嗜的道理。人们都说她傻得可爱，确实她也是如此。当我们看聪明人看多了的时候，回过来看看笨人，也蛮有趣。傻人也自有其可爱的一面哩！

六月一日　晴

下午女儿他们要出去吃晚饭，我才想起今天是他们的结婚纪念日。小妞来给我说再见，见她已比桌子高出一截，我又想到六年前，正当我学禅的开始，这几年来我的进度，还不到她成长的一半成绩。人家说，人愁生，不愁长，孩子只要不生病，吃得饱，睡得好就会长。学禅呢，可没那么简单。可见天下的事，顺水推舟易，逆水行船就难！

六月六日　雨

下午我一连打坐两次。据说禅七期间，每天坐九枝香，每枝香坐五十分钟，共四百五十分钟了。我还无此经验，希望有机缘也去试试。我学禅这几年，从来没受过任何训练，可以用这方面来遮羞说，难怪一无所成了！天下哪有如此便宜的事。

六月八日　阴

晨六时打坐。坐中一声巨响传来，犹如一块巨石落入虚空，对坐中的我没有一点障碍。记得学打坐之初，这种情形如同一块石头击在心上，既惊且痛；后来随着一声巨响，身体会震动一下。三种过程比较起来，现在当然是进步了。可是我又不懂，这是否只是一种感觉？（怀师批示：气机发动，内觉四大震动的回音。当然是觉受，不惊不怖即无事？）

六月十日　雨

晨六时打坐。坐中我体会到，当人心里有事的时候，一股业力直往上冲。我认为是识神伴着业力作祟，硬把它放下，表面上是放下了，可是自己知道，在内心深处并未全部放下，这时如果实在空不了，就干脆用妄念来打岔一下，然后再把妄念丢掉，就清净了。

六月十二日　晴

下午见邻家美国老太太在院内摘花，她告诉我花内包有蚂蚁，最好插花之后，把花瓶就放在外边走廊上，过一夜再拿进屋。这样，次晨蚂蚁都爬出来了。

六月十三日　阴

晨六时打坐。坐中我体会到虚空不空，虚空能包含万有，因为它虚它空，所以什么都容纳得下。

六月十四日　晴

晚间电视报告新闻的是一位中国小姐。由于她的外型和英语的熟练，就知她是美籍华裔。我不反对出国深造，也不反对入美国籍，我只希望这些人不要忘了自己是中国人——黄帝的子孙。走笔至此，令我想到犹太人的了不起。那时我们住在哈佛世界宗教研究中心的宿舍，正当以色列有战争之际，所以的男同学一律回国当兵，而那些早在老祖先就入美国籍的人，不论老少，都焦头烂额地到处为祖国捐款，似乎寝食难安。他（她）们并不以做美国公民为荣，见人就说明自己的身份。犹太人聪明、坚强，虽历多劫而不亡。他们善于经营，在美国有很多富户都是犹太人。他们不忘祖国的这种精神，我非常佩服。本来不论入哪国国籍，都属于归化民族，他们被希特勒赶尽杀绝地流亡世界各地，到今天还站得起来，就是有这种伟大的民族精神！

六月十五日　晴

晨六时打坐。坐中想到大势至菩萨。我认为大势至是一股难以抗拒的力量，这种无形的力量来如山倒，使人无法躲避。这种经验我很清楚，不过冰冻三尺，非一日之寒，凡事有因才有果。如果平时多注意一些，对任何事都要有所警觉。固然大势所至，不见得就能有备无患，但总可

免于措手不及而造成更大的灾害。
六月十六日 晴

下午小妞约来一位小同学，胖胖的，很可爱。我问她们谁大，小妞说：“她比我大一岁。”我说：“你两个一起算算看，明年哪个大？”她两个一齐说：“明年还是一样。”我逗小妞说：“明年你就长一岁。”小妞说：“她也长一岁。”现在的孩子确实不同，记得过去的孩子会说：“今年她大我一岁，明年我就和她一样大了，后年我就比她大一岁。”究竟是时代造英雄，还是英雄造时代？
六月十七日 阴

晨六时打坐。坐中我想到现在什么都讲人格化，那么马厩失火，孔子曰：伤人乎？不问马。若以现代动物人格化的观点来说，孔子就该说：伤人乎？伤马乎？才对。因为马也是一条命呀？
六月十八日 阴

晨六时打坐。坐中一团气体直通丹田，丹田内随气的起伏，温暖舒适，然后腹内亦随气机起伏，似乎与外界的空气相接，又像毛孔都会出气？
六月十九日 晴

下坐带小妞看电视，随手拿起一张过时的《中副》，见上面一篇文章《母亲的形象》，作者说母爱即使是最低级的动物“海盘车”也不例外。母亲为下一代奉献出她的一生，她也是代儿受过的最佳人选。至于孩子大了用不着她的时候，她也要构着去操心，这就是母亲。不过“岂无万里思亲泪，不及高堂念子心”。说到这里，我想起见过一个感人的镜头，那是抗战时期在津浦路局员工的疏散车上。那天上来一批难民，婆婆要大便，媳妇取出一个小盆，在满地是人的地方勉强放下，但却没处可倒。窗外都是人头，不倒吧，又没处放，她急得面红耳赤，再三向大众道歉。忽然她丈夫大叫一声说：“谁人无父母！”这时车厢内非常宁静，没有半句异言。那个儿子扶着母亲挤出挤进，最后有年轻人站起来让老人坐，这些才是真正的中国人。说来也怪，除这位老太太之外，我没见过难民中有老人。大概是老人走不了，小人也不走了。我相信国内的青年除非特殊情形，不会丢下老人而去的。
六月二十日 晴

今天在厨房可能站多了时间，又烤多了火，很不舒适。西医只能治标，不能根治。我想如果真如六妙法门所说的那样，要如何才能好呢？真是讨厌！
六月二十一日 阴

晨六时打坐。坐中我体会到舍去眼根之后，五识虽不缘境，但它过去缘境所留下的影像又能重现。甚至独影意识又会缘之而起作用，所谓内魔甚于外魔。我最怕内魔，因为家贼难防故也。
六月二十二日 阴

下午带小妞看电视。有的节目说几句中国话，开口就是你好吗？这使我想起一个笑话，说一个外国人在去台湾之前，有人教他一句中国话：“你好吗？”他沿途念着。到台湾是一位漂亮小姐来接待他，他一慌说：“妈，你好。”他见小姐生气了，马上改口说：“你妈好。”事实上中国人见人哪会说：“你好吗？”这是由英文硬翻译过来的，中国人见人都是说：“您好！”所以人们都不爱看翻译的东西，因为译得太生硬了，看起来很不舒服。过去的翻译小说多半直译，现在都是意译，看上去就如译者自己写的一样，有的文笔流畅，确实不错。
六月二十四日 晴

晨六时打坐。坐中我想起前些时，一上坐闭起眼睛就有许多化人出现，男女老少都有，一个也不认识。开始我有些害怕，既而一想，现在已成骑虎之势，只能进不能退了。于是我视若无睹，也没报告老师，又不知从何时起，这些化人都不再出现了。
六月二十五日 晴

晨六时打坐。坐中我想到“不借借”。就是说禅人逢缘间悟，不借他力，如香严击竹亡所知，灵云睹桃花而不疑，洞山涉水睹影而开悟，都是“力在逢源不借中”。（怀师批示：果然如此。）
六月二十八日 晴

带小妞到后院看花，她采下一朵夹在书里作标本。现在的孩子，小不点就懂这些，过去的人，中学生学博物才懂得采标本。下午收到老师寄赐的药，立刻就照方服了一次。谢谢老师。
六月二十九日 晴

晨六时打坐。坐中我想到八识心王，心所分别所起之用有四分：一、相分为识之自体所变，即心内所现之境也。二、见分即缘相分所起之见照作用，我不懂觉能不能算见分？（怀师批示：是的。）三、自证分我认为是觉后面那个能知觉者。四、证自证分，因为自证分为证之自体，见分与证自证分是它内外缘之二用，所以知此证自证分者，即前之自证分，盖体能之用也。说了半天，那一知就包括了一切。灵觉就是能知，又何必分析那么多呢？（怀师批示：满街贴布告，还有多少不认识字的人呢！）
六月三十日 晴

晚间我看《成唯识论》，似乎这两次看起来比较容易一点。譬如“有义彼说，有义此定——”

诸如此类，刚开始看的时候，简直是丈二金刚，现在此类阻障没有了。看这种书真能磨性子，不读又不行，读又好难，好在有老师的讲释，如同救星。否则怎么办？（怀师批示：目前只在讲《成唯识论》，已无暇译语体了！因课务及办《知见》事忙。）

七月五日　阴

晨六时打坐。坐中我想到：“见可欲而心不乱，方是真功夫，境由心造，若心能转境，不为境转，在欲行禅，如火里栽莲，方是旋乾转坤的能手。”我认为这并不难，在我来说，到现在我还不懂什么是可欲，只有生离死别的结，我正努力解脱中！

七月六日　阴

晨六时打坐。坐中我想到“明心见性”，依文字的次序，似乎是先明心后见性，其实不能先见性后明心吗？我认为由慧入就是先明心，由定如就是先见性。不过一般人多半是由定入，我认为一击忘所知，是定入？涉水睹影而悟道，是慧入？究竟如何？乞师开示！（怀师批示：加减乘除，用什么方法算这笔账，都可以。）

七月七日　雨

晨六时打坐。坐中听到雨声或风声，能入神化之境，虽然似乎一静一动，实际功用相同。下坐做瑜伽。今天收到《知见》杂志，看到《禅观正脉研究》，编者谓：“读者不可随便做此观——白骨观。”我不懂白骨观何以不能随便做？这期没有《成唯识论》，颇觉失望。（怀师批示：有人起恐惧想，甚至不想活下去。）

七月九日　晴

今天收到丽侄寄来的结婚照片二十多张，在她拜别祖先的那张上见到供桌前面高高贴着金氏祖先之神位，我忽然悲从中来。及至见到每张照片上堂弟夫妇的惜别神情，丽侄则高兴中又带一份藏不住的惜别表情，我不期然而泪下。这种事，不是过来人不会了解。有一位美国朋友说：“我结婚时见妈妈哭，我奇怪结婚为什么要哭？”她看看她的两位女儿又说：“我生了两个女儿之后我才懂，如果她们嫁，我一定会哭。”记得我姑母嫁时，我有一位堂兄曾说：“女人最假，要嫁就不要哭。”老人们都说他傻。我认为他是幼稚，天下事哪件不是矛盾的。就如女人的既不得不嫁，又不得不哭，而做父母的虽舍不得她嫁，又不能让她不嫁。总之人间事很少有真正单纯而易于处理的，尤其父母子女之间那分微妙的感情，是说不清楚的。

七月十日　晴

晨六时打坐。坐中忘身而有心，如同梦中身。将要下坐，忽然右脚大拇趾放光，就如一团白光，好亮。我对这些过程已司空见惯，并不在意，不过记一笔，知道有些过程而已。

七月十一日　阴雨

下午气象报告，今夜有飓风，真正面临危机之际，要到地下室去躲，其实上面房屋倒了，下面还无出路哩。夜间电视气象报告飓风转向，这完全如台湾夏季的台风情形一样。

七月十二日　晴

晨六时打坐。坐中我忽然想起一本道书说，任何宗教都轻视女性，唯道教不然，他们不分男女，只论资历。我不知有何根据？（怀师批示：毫无根据，故可如此说吧！）

据说美国每年夏季都在空中撒杀虫药，确实外面蚊蝇都几乎绝迹了。偶尔个把漏网之鱼，很少，很少。

七月十三日　晴

有朋友来电话，她听说我的女儿还要读书，她认为不必，女孩子读多少书也不是管孩子、做家事？由她的看法，使我想起在我童年时代听来的笑话。据说刚兴女子小学的时候，谁家女儿出嫁时送嫁妆，最前面的第一抬盒是一张小学毕业文凭，那是最光荣的陪嫁。说来是个笑话，事实上，没有那个开始，何来今天男女真正平等受教育的机会。饮水思源，孙中山先生的德政，功不可没！

七月十四日　阴

晨六时打坐。坐中我想到人家说：“人的智慧幅度甚小，聪明中寓有愚笨，愚笨里又蕴藏着聪明。”确实如此。我相信再聪明的人也有愚蠢的一面，再愚笨的人也会有偶尔一现的聪明。下坐做瑜伽。今年雨水不多，雷声不太大，很似我坐中头顶发动的巨响。

七月十五日　晴

接一个朋友的电话，她说我们中国人的礼让，只可对自己人讲，对外交是要吃亏的。她孩子在学校被人打了，老师说：“他打你，你就打回去，打不过，就认输了！”美国学校的老师是不给学生判是非的，从小就知道强权胜于公理。美国学校或家庭处罚孩子最普通的办法，叫孩子坐着不许动，以犯过的轻重定时间的长短。中国人兴罚站，他们兴罚坐。

七月十六日　晴

晨六时打坐。坐中我想到，虽然读历史我们都知道印度人分四种阶级：一、婆罗门，二、皇族，三、平民，四、贱民，但不详细。据这家男主人——婆罗门族说，研究学问，出外留学的，几乎全是他们婆罗门族，平民多半做生意，贱民则不敢见人，身上都带铃dang。每当黄昏，树林有声音传来，就是贱民出动的时候，那些人避免见人，别人也闻声而避，忌讳碰面，否则双

方都会倒楣！现在他们政府也渐渐警觉，政治方面也渐渐有改革的趋势了！

七月十七日　阴

小妞睡在沙发上看书，后来她睡着了。这两天比较热，她爸把她放在电扇对面的沙发上，我认为不妥。于是我关了客厅的电扇，打开我房里的小电扇，使风从我的房门通过客厅，风一转弯，就不致吹坏人了。我照顾孩子从不惜劳累操心，每当我看见我的女儿身体强健，足够负得起她的辛苦忙碌时，我已得到安慰的代价！

七月十八日　阴

晨六时打坐。坐中我想到每个人的一生中都会碰到好的机缘，但能抓得住、不放过的人却不多，每每错过一次机会，就成为一生的遗憾！

七月十九日　晴

我现在对气候敏感得很，只要气候稍有变易，我就知道，身体似乎成了温度计了。这又不知是何毛病，也是过程？（怀师批示：是好的过程。）

七月二十二日　晴

晨六时十分打坐。坐中我体会到，譬如小妞母女今天又回来了，中国老太太来了又走了。在聚会时，热热闹闹，散后又恢复宁静，每天都有几次这种场面。随聚随散，聚散无常，只留下一个模糊的印象，和梦境有何区别？所以说人生是一场大梦，一点也不错。

七月二十四日　阴

晨六时欠一刻打坐。坐中想到，据说人在梦境中常常梦到从什么地方钻出来，那是回忆出生时由母体产道经过的情形。我的记忆中似乎也做过类似的梦，可是现在我的梦多在日光或月光下，独立高峰或旷野，四处无人，唯独有我；昨夜的梦是青天白云，清楚可见。我认为梦中身不迷，就是妙有。

七月二十五日　晴

晨六时打坐。下坐见天晴朗可爱，在后门外一站，这时朝阳初升，青天白云，恰与我的梦境相同。一轮光芒四射的太阳，从邻家那棵柏树的空隙透出，正和我的心光相应，心内一片光明。刹那间我已忘了置身何处。这种情境我又说不清楚了！

七月二十六日　阴

晨六时打坐。坐中我想到什么是时间，它无形无相，却能使人由少而壮，由壮而老，由老而死；至于春去秋来，四季循环，花开花谢，无一样不与时间有关。时间是无始无终的，所谓的年、月、日时都是人为的划分，事实上时间并无过去、现在与未来之别。它也是幻化的，无生灭的。

七月二十七日　雨

晨六时打坐。坐中听雨声，自从学打坐以来，这是一种享受，慢慢地就能忘我。我似乎病一次进步一次，果能如此，我就欢迎它病，只要真能使我进步，任何折磨我都担当得起！老师寄赐的药，三百锭全部服完，病已渐好，唯饮食仍须特别注意。（怀师批示：欲坚道力凭魔力。）

七月二十八日　阴

晨六时打坐。坐中想到道家的打野战，实在是基本功夫，不管学什么都很重要，到现在我仍在做这种功夫。要不断地做，稍一大意，就前功尽弃，必须随时警觉才成。

七月三十一日　阴

晨六时打坐。坐中想到近来有个新发现，那就是最近体内气特别多，似乎气随呼吸在体内打转，不是气涨，有舒适感，似乎体内空空的，只是一团气。（怀师批示：近来日记，大见进步，知你已能自知料理，不须再加盐酱，甚为可喜。）

八月二日　阴

晨六时打坐。坐中想到：“情中欲作，而察理不应，即须便止。情中欲作，而察理相应，即须便作。但由是非之理，不由爱恶之情，则命终时，不由业系。”可是每个人都不会承认自己是由爱恶之情去做事，大都认为自己很理智。如果有人能知是明知故犯，那人已经是够明白的了。

八月三日　晴

下午三点半，女儿陪我走路去青年会，参观小妞柔道升级仪式。一间大屋子里，中间用蹋蹋米形成一大块四方形的场地。共十个孩子，最大十六岁，最小的六岁左右，小妞六岁，是唯一的女生。这次考试，够标准的只有五人。小妞以九十四分获第一名。教师坐在地上，先叫小妞，师生相对磕头。然后先发黄带子后发证书，学生给老师磕头，老师还礼。然后依名次发下去。女儿笑向我说：“看小妞穿上柔道装坐在地上，就像个小沙弥。”看小不点动作非常灵敏，大了就显得笨重，可见学东西都是越早越好。他们老师是黑带子，但不知是几段，总之黑带子初段就等于秀才。

八月四日　阴

晨六时打坐。坐中想到道书说：心即是性，性即是心。我想人的心性即法身，因它有不变随缘

二义，犹如水性，虽能随方就圆，去了规矩仍然是水，它遇冷缘即凝为冰，遇暖缘复化为水，冰水不二。心性亦然，所谓“迷时凝性成心，悟时释心成性。”所以说心性不二。

八月五日　晴

晚间看笔记，横渠谓：“海水凝则冰，浮则沤，然水之才，沤之性，其存其亡，海不得而与焉。推是足以究死生之说，然则吾之死生而曰有与焉者，非妄则惑。”看了似有所悟。其实人每天都有所悟，但这种悟，说不出所以然来。我看书常有这种情形，似乎我很能体会，但不能说。

八月六日　阴

晨六时打坐。坐中我想到人住房子，犹如鸡住鸡笼。鸡笼今天提到这里，明天又放在那里；这批鸡被宰了，下批鸡又来住，谁来住，就是谁的家，所以说：“人生如寄。”如果能像老师的那首诗：

水中明月镜中花，把捉劳心乱似麻。

飞出红尘脱俗网，大千世界任为家。

这才是真正的家！

八月七日　阴

晨六时打坐。坐中想到一个人如果到了日落半街山之时，还不能如倦鸟知还，是很可怕的，一定要等阎王下请贴的时候，就不自由了。别说普通人，即是《指月录》上的很多大师不是也没逃过此关？

八月八日　晴

晚间因查字典，见有五重唯识。细看之后，我认为既然五重之中，前四重为舍遍计所执性，而使归于依他起性之观法，故曰相唯识。后一重为舍遣依他起性而证圆成实性之观法，故曰唯识观。我何以觉得只要懂得三性的原理，用不着一步步舍这取那，相唯识可以省去，直取唯识观就可以。

八月九日　阴雨

女儿已决定不论去波大或纽大，总是她一个人先去，暂住单身宿舍，大约一年后，我和小妞才能去。九月开始，她不在此，我一切都不方便。因为这家男主人一句中文都不懂，我的英文不够水准，说话要先打腹稿，而且印度腔的英语也不标准，听起来也不太容易。在我的感觉似乎有点大舌头的味道。人事变化无常，料不到的事太多，奈何！

八月十日　阴

据说他们学校一个工友有三栋房子，知道这家男主人想搬家，一定要租一栋给他。我们中国人有句俗话说：“打赤脚的不怕穿鞋子的。”因为讲面子的人不会赖帐。我们今天已去看过房子了，楼上楼下，只三个人住似大了一点，但还不错，大约九月中可搬过去。

八月十一日　晴

晚间我看《知见》，读到“读经志在圣贤，静坐心存众生”，作者说他不写日记周记，有心得就写报告。我忽然灵机一动，以后女儿不在家，新搬家又不知邮筒在哪里，一份报告遗失，补起来不太容易，不如停写日记，改为心得报告，一份报告补起来就很容易。但不知师意如何？乞示！（怀师批示：好，照此办法。）

八月十二日　晴

晨六时打坐。坐中我忽然定住了，但不是什么都不知道的定，只是任何事物声音传来，都激不起一丝浪花，似乎冻结了。晚间我看笔记。中国人说话有时候也很会骂人，譬如说某人有身分，就说：“人家是有头有脸的人！”那么，谁又是没头没脸的人呢？

八月十三日　晴

下午来一位不速之客——二十多岁的小姐，因有伤残，由国家供给每月三百元，她完全脱离家庭。据她说：当她出生九个月就母亲摔在墙上，碰伤了脑神经，半身不能动，幸未波及大脑，否则就成白痴了。晚间我看笔记，想到白天来的小姐，这种事只能用业力来解释，是否能算异熟果？（怀师批示：是的。）

八月十四日　阴

晨六时打坐。坐中我想到，当业力升起之时，要能觉，它无识神做伴，也就不能兴风作浪了，否则借识神之力，就会使三界大乱，修行的人，首先要注意这点。有时候人会做出失常的事，都为控制不住业识之故。（怀师批示：说得对。）

八月十五日　阴

晨六时打坐。坐中我想到神是法身起用，应该是妙有，一切用应该是妙用？下坐做了两节瑜伽，好久没做了，我怕忘了可惜。我奇怪，学任何东西，平时并不觉得有它，但当用着它的时候，它就会现前，平时是否也是收入意根？（怀师批示：是的。）

八月十六日　晴

晨六时打坐。坐中我觉得人一身都是细菌，是一个细菌的窠。记得护士小姐们说过，胖病人还没死，身上已经出现蛆了。我想人的贪欲都是这些东西作祟，譬如一个人并不饿，见人家吃东

西就想吃，骂人说是馋虫作祟，其实人的一切习染都与它有关系。古人也有三尸虫之说，修道的人要烧死三尸虫才成，是有道理的。

八月十七日　晴

晚餐桌上，我和女儿谈起犹太人以母系，母亲姓什么孩子就姓什么。犹太女人无论嫁到哪国，生的孩子（儿女）仍属犹太人。此间有几位美国朋友娶犹太女人，据说生的儿女属犹太人。晚间我拿起《成唯识论》，似是而非地看了一点，不觉惆怅。唉！各有因缘，莫羡人！连读书的机会都没有，还求什么！

八月十八日　阴

晚餐桌上，女儿和我谈起各国国情不同的一些趣事。譬如中国人以不借债为荣，而美国人则以能借为荣。记得过去有一种折子，无论起商店买任何东西，只要记在折子上就可以，不用现款，出门不带现钞，最多带一纸支票。妙在不怕扒手，弊在易于买些不必要的东西。美国商品的标价总是几块九毛九，譬如一元九角五，顾客一看还不到两块钱，就买了。但也看顾客是谁，如我就不会买。我是除了必需，什么都不爱，再好的东西，我只是看一眼就够。

八月十九日　晴

晨六时打坐。坐中记起莎士比亚说：“患难可以试验一个人的品格，波平浪静的海面，所有的船只都可以并驱争胜；但命运的铁拳击中要害的时候，只有大智大勇的人，方能处之泰然。”这几句话，说得很对。

八月二十日　阴

现在我的身体等于温度计，还没起床，或夜半醒来我已预卜明日的天气了，也蛮好玩。晚间我看笔记，我想到一个人必须处处留心，不可跨过道德的界线，更不可在罪恶的边缘游戏，总之不以小善而不为，不以小恶而为之。真正做一个够标准的人，很不容易！

八月二十一日　阴雨

晚间我看笔记。林肯说：“一个人四十岁以后的面貌，应该由自己负责。”（面貌是指一个人的胆识与风度。）“
孔子说：“三十而立，四十而不惑。”可见一个人将近中年就该成熟定型了，否则将一无所有，所谓“少壮不努力，老大徒伤悲”了！

八月二十二日　晴

午间接到一个朋友的电话，他们夫妇要带儿孙来此看游行，因为我们这儿当街，好看热闹。据说从一点到四点，有纽约州各城市的自愿救火队员及家属游行表演。因这些人不收报酬，每年暑期选一个城市，作为他们携眷旅行之地，选中的城市，可借此发笔小财。从昨天起，这城市的所有旅社都告客满。今天沿街都有摊贩，如同国内的赶集，街的两边坐满了人，大家的任务是鼓掌欢呼，而这也是游行者的代价了。没有数过究竟有多少城市，总之每一次美国的国旗后面就是一个城市，每个城市乐队服装不同，乐队后面是步伐整齐的队员，有些女人和孩子点缀其间，有一个城市是一个女孩耍火棍，沿途有人为她点火，赢得一阵掌声。最后以各式花车结束。

八月二十三日　晴

下午来了一位大陆来美深造的学生，我问他：“府上何处？”他很尴尬地不懂我说的是什么，于是我说：“你是哪里人？”他笑了说：“天津。”

八月二十四日　雨

晨六时打坐。坐中我想到人家说：“好人不长寿，祸害一千年。”为什么好人多半不长寿呢？原来是这样：“如颜回伯夷之生也，得气之清而不厚，故贤而不免乎夭贫，盗跖庄[
]（左足右乔）之生也，得气之戾而不薄，故恶而犹得其年寿，此皆气之偏也。”我认为应该是这个“[ ]（上无下、、、、）”才对。（怀师批示：然也。）

八月二十五日　雨

晨六时打坐。坐中我想到：“风来疏竹，风过而竹不留声。雁过寒潭，雁去而潭不存影。故君子事来而心始现，事去而心即空。”我已证到事来而心始现，但事去而心即空，还待努力。因为还不能任运自在，随时都在自我检讨故也。

八月二十六日　晴

下午一位朋友带着她的女儿夫妇及孙辈来此看我们，于是卧室及客厅都住满了人。今夏是从到美后第一次客人最多，也最热闹的一年。人生聚散无常，有缘多见一次，总是好的。犹如一次快乐的梦，事后只留下一场回忆。

八月二十八日　晴

晚间我看笔记，古云：“男女同姓，其生不蕃。”据说不是怕其生不蕃，而是怕有血统关系，怕生白痴。古人讲：“多福、多寿、多子孙。”现代的人却到处提倡节育，美国尤甚。时代不同，一切都在变中。

八月二十九日　阴

晚间我看笔记。我虽不喜欢新诗，但也有例外，如徐志摩的诗：“我是天边的一片浮云，偶然投影在你的波心，你记得我也好，最好把我忘记。”我觉得它不新不旧，颇有诗味，至少不拖

泥带水，干脆利落，不像一般新诗，一大堆话，说不出个所以然来。当然，我是外行人说外行话，我只是说自己的感觉，其实旧诗我又何尝懂！

八月三十日　阴

晨六时打坐。坐中我想到我虽然不是一个宿命论者，但也不相信一个人能有多少主宰自己的自由。有时候明明追求这样，结果又被迫去接受那样。所以说：“君子不与命争。”不过学禅以后，我又有了改观，我认为与命争不是不可，只是太难！

八月三十一日　晴

晨六时打坐。坐中我想到天才是不可靠的东西，只有努力才是使人成功的凭借。记得家乡有位神童名噪一时，最后一无所成，虚度一生。至于常人，靠努力而成功的却是不少。当然，如果敏而好学，虚心求教者，又当别论。晚间我看笔记。我觉得在美国的华人，为要应付紧张的生活，不得不从知识的领域撤退，因为他抽不出时间来研究学问，即使是看点有益的书籍。唉！写完日记，十一点打坐。

自 叙

我生于民国初年，那正是孙中山先生解放妇女运动的大时代，而我家又正是女少于男的家庭。自我住胎，一家人都盼望生个女孩。果然天从人愿，一家人都叫我小姐。待妹妹出世，就叫宝宝。四房人中，就只有我们这两个宝贝了。当然，物以稀为贵，我总是在二叔家玩，叔叔爱我不啻己出。而妹妹则经常被四叔家接去。我们姊妹总不得承欢膝下，甚至母亲逝世都不知道，而造成我此生最大的遗憾！

结婚那年，家人因战争离散。我与他（女儿的父亲）一别三载，从湖南分手。他去广西，我往贵阳，而广西与贵阳之间，每周只有班机一次，专送邮件，有时一次接三五封信。这就说明，不管你一天写几封信，总之每周只有一班邮机为你服务。而那一阵桂林轰炸之烈，日以继夜，山洞都能炸垮，所以每周一见到信，自然就会这么想：“这是否是最后一封呢？”当时我正在教厅服务（审核员），每天两次上下班（上午七点至十点，下午三点至九点），还要跑警报，又住在亲戚家，处处都不方便。而在当时，如我之遭遇者，比比皆是，并不乏人。乱世本来如此，何足怪哉！

两年后，我们又在昆明重聚。届时他已投笔从戎，我则到中运公司任审核员。不久又去参加赶修滇缅铁路，在粮管处任中尉科员，因为滇缅铁路军事化，职员都是军阶。滇缅铁路解散，在胜利前生了一个女儿。胜利后，由昆明飞重庆，由重庆飞成都，由成都乘江船、海船至台湾。由于政府的妥善安排，生活安定，将近三十年如一日。然而天有不测风云，人有旦夕祸福，他无疾而终地去了。

第二年秋天，女儿请到全部奖学金，来美读博士学位。第三年的冬天，我亦来美。吾师南先生怀瑾嘱学打坐。并训以“只问耕耘，不问收获”。老师常常寄书给我。我看书有不懂的地方，或打坐有了境界，就请老师开示。忽于前年十一月意境上出现一片大海，立即禀明老师，老师即规定每日写日记一篇，积满半月寄呈一次，所有一切疑问均写在日记上，请师开示。由于怀师的循循善诱与日记的批示，我又深入不少。师曾寄赠一本《禅秘要法》，我统统观过。我喜欢禅，因为它直截简便，最适合我这种笨人。至于观想，是利用生理、心理互相影响，可作游戏。但亦有实用的。

禅贵自悟，也靠自证、自修。别人是帮不上忙的。不懂的可问老师，但老师不可能代你悟、代你证、代你修。而且这东西，并非尽人都成，不可抱太大的奢望，但亦不要失望，它能成就在刹那，所以只要有口气活着的人都有希望。

我是个不会画葫芦的人，学禅也是一样，我只能根据禅的原理和老师的开示作为准则。至于内容，禅是活泼的，不必太拘。譬如人家修三观，能清清楚楚，一观一观地修，我却不会，我分不清层次，一修就一起修下来了。有人说，有为法易学，因为它有方法。我却喜欢无为法，我喜欢它活泼自由，虽然它也有它的规矩，却不似那么死板。这就是我不会画葫芦的证明。

至于打坐，经常是早晚各一次，如果临时遇有方便的时间，就多坐几次，几分钟都可以坐。如果能心身舒畅，坐一分钟，都有益处。以上这些都是我一知半解的看法和想法。还是要听老师的开示，才能算数！

一九八零年六月于美国

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg